5 دليلك الى تطوير شخصيتك

كيف تُنمّي ذاكرتك؟



طرق عديدة لتقوية الذاكرة

هاني السليمان

دار الإسراء

كيف تُنَمّي ذاكرتك؟

إعـداد

هاني السليمان



دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان - الأردن

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية (٨٥٣ /٤/٢٠٠٤)

٠٠١

السليمان. هاني

كيف تُنمي ذاكرتك؟/ هاني السليمان . عمان : دار الإسراء: ٢٠٠٤ .

(٨٠) ص.

ر.إ: ٨٥٣/٤/٢٠٠٤.

الواصفات: // المعلومات // الثقافة // المعلومات الثقافية / .

❖ تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية.



دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان / الأردن

جبل عمان، ت: ٤٦١٤٥٩١

العبــدلي ت: ٤٦٢٠٧١١

ص.ب.١٨٢٤٤١

E-mail:Esraa_Jordan@hotmail.com

كيف تُنّمي ذاكرتك؟

مقدمة:

كان أجدادنا الأوائل مضرب المثل في قوة الذاكرة والتذكر، وكان من أمثالهم ((حرف في قلبي خير من ألف في كتبك))، وقالوا ((لا خير في علم لا يعبر معك الوادي ولا يعمر بك النادي)).

وقال الشافعي رحمه الله..

علمي معي حيثما يممت ينفعني   قلبي وعاء له لا بطن صندوق
إن كنت في البيت كان العلم فيه معي   أو كنت في السوق كان العلم في السوق

ولا غرو أخي القارئ أن يستلهم علماء الغرب ومفكروهم مثل هذه الحكم العربية والإسلامية، فيقول مفكر وأديب مثل (الكسندر سميث): ((غِنى الإنسان الحقيقي في ذاكرته، فهو غني إذا كانت ذاكرته غنية، وفقير إذا كانت فقيرة)).

فما هو لغز الذاكرة الإنسانية؟

برغم التقدم الهائل في شتى العلوم والمعارف، وبرغم إطلاع الإنسان الحديث على أدق الخصائص التشريحية للدماغ البشري، فإنه لا يدري بالدقة التحديدية كيف يعمل جزء الذاكرة فيما يختص بخلايا وتلافيف الدماغ؟! أو ما هو (الشريط الممغنط الساحر المسحور) في عقولنا، ذاك الذي يسجل آلياً (ولا إرادياً) كل ما يمر بنا من حوادث وأحداث وذكريات وصور وأسماء وعلوم ومعارف؟.

وملخص ما قاله العلم في هذه المسألة: ان التفكير والخيال والتصور والذاكرة وإدراك المستقبل والإحساس والتخطيط، لها جزء أمامي هائل ((خلف الجبهة)) بالمخ، ولا مثيل له في الحيوان.

وإذا كان مخ الإنسان يحتوي على مائة ألف مليون خط عصبي قادمة إليه من مختلف أنحاء الجسد البشري، علاوة على مراكز ((أجزاء)) للحواس الهامة، فإن كيفية اختزان المعلومات والمعارف والخبرات، ثم استدعاءها في أية لحظة ((أمكن ذلك أو تعثر)) لا تزال نقطة غير محددة يعجز العلم بكل أدواته ومختبراته وتحليلاته عن تقديم جواب معقول عنها ونهائي.

وهنا نتساءل: ترى كم ملياراً من أطوال الأمتار يحتاجها عقل الإنسان لو كان جزء الذاكرة به، كذلك ((الأشرطة)) التي تسجل عليها ((بالكاسيت)) أو ((الفيديو)).

ولكـــن وبالـــرغم من ذلك فإننا سنحاول في هذا الكتاب أن نوجز المعلومات الهامـــة عـــن الذاكرة وآلية عملها كما توصل إليها العلماء لغاية الآن وكذلك سوف نتحدث عن النسيان وطرق علاجه، راجياً من الله العليّ القدير أن ينفع به أكبر قدر من الناس.

آمنـــت بـــالله، جـــل جلالـــه إذا قـــال ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا﴾ [النحل: ١٨].

الذاكرة الإنسانية

إن الإنسان يتميز عن سائر المخلوقات بإمتلاكه ذاكرة تخزن معلومات هائلة، وهذه الذاكرة البشرية تخزن الحدث من الوهلة الأولى وتقوم باستعادته بعد لحظات قليلة جداً وتخزينه لفترة طويلة بعكس ذاكرة الحيوان، فالحيوان قد يمكنه تذكر شيء معين بعد تطبيعه وتمرينه على ذلك الشيء.

فالذاكرة البشرية من السعة بحيث يمكنها تذكر أكثر من ٢٠-١٠٠ ألف كلمة بالإضافة إلى تعلم اللغات المختلفة والعادات اليومية والهوايات وأصول العمل وأداء الواجبات وغيرها من الأحداث والأعمال اليومية التي يقوم بها الإنسان بصورة دورية.

فترى أخي القارئ ما هي مكونات الذاكرة التي يمتلكها الإنسان؟

إن الذاكرة البشرية تقسم إلى ثلاثة أجزاء:

١- ذاكرة الحواس:

وهي الذاكرة التي تحفظ ما يصل إلى المخ من صور وأصوات وغيرها بحيث لا تنمحي عند وصول الصور الأخرى، وينطبق هذا على جميع الحواس وتبرز أكثر عند اختفاء حاسة إذ تتفوق الحواس الأخرى لتحل محلها وينطبق هذا على الشخص المصاب بالعمى حيث تتطور حاستا اللمس والسمع وترتكزان بالذاكرة إرتكازاً وثيقاً لا يمكن معه محو الحدث لفترات طويلة جداً.

٢- الذاكرة قصيرة المدى:

وهي التي تستعمل في الحياة اليومية لتخزن المعلومات التي تحدث وتستمر لفترة ثلاثين ثانية فقط، وهذه الذاكرة تحفظ الحدث لفترة قصيرة جداً ليمتحي ويستبدل به حدث آخر، ومثال على ذلك قراءة فقرة معينة حيث تخزن بداية الفقرة لحد الإنتهاء منها لتحليل مفهومها.

٣- الذاكرة بعيدة المدى:

وهي المخزن الذي يستوعب معظم الأحداث التي تمر خلال حياة الشخص من أفراح وأحزان ومنها تذكر الأسم والعمر والنشأة وتعلم الكلام وهي من أعقد مكونات الجهاز العصبي في جسم الإنسان، وتنتقل المعلومات بصورة أو بأخرى من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة بعيدة المدى (الدائمة) وهي عملية مستمرة متبادلة في حالة الشخص الإعتيادي.

وقد أُجريت على مريض مصاب بالصرع عملية جراحية في الرأس أُزيلت فيها معظم أجزاء الذاكرة الدائمة، لكن المريض تحول إلى شخص يعيش الحاضر ولا يمكنه تذكر أي شيء عن الماضي أو حتى المستقبل بسبب وجود الذاكرة قصيرة الأمد فقط.

ويعتقد العلماء أن الذاكرة الدائمة موجودة في لحاء أو القشرة الخارجية للمخ وان الجزء الأيسر من المخ يتذكر الأفكار والكلمات والأعداد، بينما يتذكر الجزء الأيمن من المخ الصور والأصوات والروائح والأشياء الخيالية، وقد يوضح هذا سبب تذكر بعض الناس لصور أو وجوه الأشخاص بينما لا يمكنهم تذكر أسمائهم وان الأبحاث العلمية التي أجريت على الأشخاص الذين يعانون من دمار ذاكرتهم الدائمة تشير إلى نوعين أو شكلين من أشكال التعلم:

الأول: الذاكرة الصريحة التي تتعامل مع الأشياء والأحداث. بينما يطلق على **الثانية:** الذاكرة الضمنية التي تسمح لنا بالحصول على مواهب معينة كركوب الدراجة وغيرها، والتعلم الضمني لا يحتاج إلى الذاكرة الدائمة إذ إن الشخص الذي لا يملك ذاكرة دائمة أو الذي يفقد جزءاً منها يمكنه تعلم مواهب جديدة.

وقد يثور تساؤل عن مدى تأثير عمر الإنسان في الذاكرة؟

فلتعلم أخي الكريم أن من ضمن المؤثرات التي تتداخل مع عمل الذاكرة عمر الإنسان، حيث أن تدهور الذاكرة يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالعمر، ويفقد المخ حوالي غرامين من الخلايا العصبية في السنة بعد بلوغ الإنسان عمر الأربعين وحتى الخامسة والأربعين، وتزداد بكمية إلى ثلاثة أو أربعة غرامات بعد سن الخمسين ويفقد المخ نصف كيلو غرام من وزنه خلال الأعمار ما بين سن الثلاثين وحتى التسعين عاماً، وتتغير أيضاً نوعية الدم التي تتوزع في دهاليز المخ ومستويات

المــواد الكيمائية والمراسلة للإشارات العصبية وشدة النبضات الكهربائية في خلايا المخ مع تقدم العمر.

إلا أن الخلايا العصبية الباقية سرعان ماتنتشر لتحل محل الخلايا المفقودة في المــخ لــتقوم بالإســتمرار بعملــية الحفظ والتذكر، وتزداد أيضاً استطالة الخلايا العصبية خصوصاً بعد عمر الأربعين والخمسين وفي بداية عمر السبعين، ومن هذا يــبدو أن المــخ يمكــنه إعادة ترتيب الإتصالات العصبية بصورة طبيعية، إلا أن حــدوث بعــض الأمراض ومنها مرض الزهايمر يؤدي إلى فقدان الذاكرة بصورة شبه تامة وحدوث الكآبة المزمنة والإضطرابات النفسية.

وتشــير الدراســات إلــى أن ٢٢٠% من الأشخاص الذين يتجاوزون عمر الثمانين يصابون بمرض الزهايمر، وهناك العقاقير الذكية والتي تشهد بعض الدوائر الصحية إندافعاً محموماً نحو إنتاج العقاقير الذكية التي من شأنها زيادة قدرة الذاكرة على الحفظ والتذكر.

هــذه العقاقــير طــورت أساساً من قبل مختبرات الأبحاث الطبية وشركات العقاقــير لعلاج مرض المخ، وقد جرب بعضها على مرض (الباركنسون) إلا أن النتائج جاءت مشوشة.

وقد جرب عقار (البيراسيتام) لأكثر من عشر سنوات إلا أنه لم يستعمل لحد الأن كعقــار طبي يمكن الاعتماد عليه، ولا يزال يعتبر واحداً من مئات المركبات الكــيماوية التــي تواجــه معارضة شديدة من قبل الأوساط الطبية التي تعتقد بعدم جدوى التدخل في عملية تقدم السن وما يرافقها من تغيرات في جسم الإنسان ومن ضــمنها ضعف الذاكرة، وبالعكس فإن مثل هذه العقاقير قد يكون لها مردود سيء مع مرور الوقت.

ويعتقد بعض علماء الأعصاب أنه من الممكن تطوير عقاقير لزيادة قوة التعلم والحفظ عند الشباب والشيوخ على سواء، إلا أن لها أثارها السلبية.

ويطرح أحد العلماء سؤالاً وهو: هل يمكن لطفل في الثانية عشرة من عمره تناول عقار لزيادة قوة ذاكرته لعبور الإمتحان، أم أنه من الأفضل ترك ذلك للتعلم الطبيعــي الذي يتطلب المذاكرة والمتابعة مع احتمال تأثير ذلك العقار في مخه ولو بنسبة ١%؟

ويعـتقد الكثـير من العلماء أن عملية النسيان التي هي جزء من عملية تقدم العمـر لا تعتبر بتلك الخطورة التي تستدعي استخدام العقاقير المنشطة للذاكرة في الأشخاص الطبيعيين.

ويلخـص بعض العلماء الحديث عن زيادة قوة الذاكرة بقوله إن المخ البشري يملك القدرة الكاملة على مواجهة التغيرات التي تحدث لـه وان باستطاعته مواجهة الـتلف الذي يحدث في بعض أجزائه بسبب الهرم الطبيعي لذلك فإنه لا يحتاج إلى تدخـل خارجـي وعقاقير كيماوية لمساعدته على القيام بعمله في حالة عدم وجود عائق مرضي.

أمـا ضعف الذاكرة فيمكن علاجه بالطرق الطبيعية المتعارف عليها بدلاً من اسـتخدام العقاقير الكيماوية التي غالباً ما يكون لها تأثيرات جانبية ضارة... ويبدو أن للجيـنات الوراثـية دوراً مهمـاً فـي تطـور الذاكـرة، إذا أنهـا تفرز مادة (الكلايكوبروتيـن) التي تستهلك ضمن عملية تخزين المعلومات.ويبدأ هذا البروتين بالتصـنع في الخلايا العصبية بعد ساعة أو ساعتين من تعلم شيء جديد، ووُجد أن الحيوانات لا يمكنها التعلم في حالة إعطائها المضادات الحيوية أثناء عملية التدريب بسبب تداخل هذه المضادات مع عملية تصنيع بروتين (الكلايكوبروتين).

واكتشف العلماء وجود تصنيع بروتين آخر بعد ست ساعات من ابتداء عملية الـتعلم الأولى حيث أن عملية التصنيع البروتيني الثانية تساعد على توحيد وتماسك عملـية التلعم الجديدة، ويظهر من خلال الدراسات والبحوث التي أُجريت أن عملية خـزن المعلومات بصورة دائمة تحدث بعد عملية التخزين الأولى، ويمكن لبعض الناس تذكر الحوادث بدون الشعور المباشر بعملية التذكر.

فـي حالة تأثر بعض أجزاء المخ قد يمر الإنسان بحالة نسيان دائم أو منقطع ولهذا لا يمكن لمثل هؤلاء الناس في حالة الوعي استعادة الأحداث اليومية حتى ان أحدهم لا يتذكر ماذا تناول في النهار من وجبات غذائية لكن مثل هؤلاء الأشخاص قـد يتذكرون في حالة اللاوعي الحوادث الماضية، ولهذا يطلق العلماء أسم التذكر المطلق على التذكر الذي يحدث عند غياب حالة الوعي أي التذكر الذي يحدث بدون إدراك الإنسان به.

الغذاء ... والذاكرة

قلنا سابقاً أن المرسلات العصبية هي المادة المساعدة في بث الذاكرة، فمن أيّة مادة تتكون هذه المرسلات؟

يعــتقد العلمــاء أن مادة الجلوكوز هي الوقود الأساسي لعمل هذه المرسلات العصــبية إلا أنهــم يعلقون أهمية خاصة أيضاً على دور الفيتامينات والمعادن في تزويد هذه المرسلات بالمواد الخام اللازمة لعملها.

وربمــا يكمــن هــنا بالذات سر ضعف الذاكرة أو فقدانها للكثير من الناس وخصوصاً من الشعوب المترفة، يأكلون الكثير من الطعام لكنهم يخطئون دائماً في اختيار النوع اللازم لتغذية هذه العمليات الدماغية، وقد يكون البعض واعياً إلى هذه الحقــيقة ويتناول هذه المواد المغذية بانتظام إلا أنهم قد لا يتناولونها بما يكفي وبما يسعف ذاكرتهم.

ويتســاءل بعــض الأطــباء ما إذا كان الحد الأعلى المقرر من قبل الجهات الصــحية هو بالفعل الحد الكافي لتغذية دماغ الإنسان، وهذه ليست المشكلة الوحيدة لأن تــناول هــذه المــواد الهامــة وفق الحد المطلوب قد لا يكفي لتغذية العمليات الدماغــية في إنسان يعاني من مشاكل أخرى تتعلق بامتصاص وتمثيل هذه المواد. وهــذه حالة يمكن أن تنشأ في أغلب الأحيان بين المتقدمين في السن وبين المعانين فعلاً من ضعف الذاكرة وحالة النسيان الدائم.

وهنا أخي القارئ بعض النصائح الغذائية التي تحافظ على ديمومة أفكارك:

- **أبعد يدك عن زجاجة الكحول:**

حيث أن الإفراط في شرب الكحول يفرط بتخزين فيتامينات (ب) من جسمك فهــناك مــتلازمة كاملــة من أمراض نقص فيتامينات (ب) و(الزنك) تظهر عند المدخنين وتتسبب بفقدان أو ضعف الذاكرة لديهم.وهذا ليس كل شيء، لأن تعاطي الكحــول يأتي دائماً على حساب التغذية الجيدة ويؤدي بالتالي إلى انخفاض المواد المغذيــة المطلوبة في طعامك وبدنك، ولهذا حرّمه الله عزّ وجل في كتابه العزيز، وهــذا دلــيل على عظمة هذا الدين. قال تعالى: **﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الإِسْلامِ دِيناً فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ﴾** [آل عمران: ٨٥] صدق الله العظيم.

- **تناول طعاماً قليل الدهن:**

تظهـر دراسـة (فارمـنجهام) الشهيرة حول القلب أنه كلما أرتفع ضغط دم الإنسـان، كلما زاد إخفاقه في العديد من الفحوصات والإختبارات الدماغية بما في ذلك فحوصات الذاكرة.

ويعتقد أن ضغط الدم العالي يؤثر سلباً على مجرى الدم إلى الدماغ، ولهذا من الضـروري إتخـاذ استراتيجية تغذوية معينة قادرة على خفض ضغط الدم. ومن إحـدى الاسـتراتيجيات المجـربة هي الحرص على أن لا يتجاوز حجم السعرات الحـرارية القادمـة مـن الدهـن في طعامك نسبة ٢٥% من مجموع الطاقة التي تتناولها.

- **فوائد جمّة لفيتامين (ب-٦):**

يحـدث أحياناً أن تنسى أين وضعت مفتاح سيارتك أو تنسى موضع سيارتك فـي الكراج، وهي من الملابسات التي قد تواجهك يومياً إذا لم يتلقَ بدنك ما يكفي من فيتامين (ب-٦) ويسمى أيضاً (البيريدوكسين).

وقـد أثبتت دراسة أُجريت في المكسيك أن ٨٠% من السكان الذين شملتهم الدراسة وهم متوسطو الأعمار ومن الاصحاح ذوي الدخل المتوسط، يتلقون يومياً ربـع الجـرعة من فيتامين (ب-٦)، حيث أن الجرعة اللازمة تعادل ٢ ملجرام يومياً.

وحاول مجموعة من الباحثين أن يعرفوا ماذا سيحدث لو أنهم أضافوا فيتامين (ب-٦) إلـى طعـام الرجال الأصحاء، وامتحنوا ذاكرة المجموعة المضاف إليها الفيتامين (ب-٦) فوجدوا أن تلك المجموعة تحسنت لديهم الذاكرة بشكل واضح من خلال تذكر الصور والأشياء التي عرضت عليهم في الإختبار.

ولهـذا ينصح الأطباء بتناول فيتامين (ب-٦) بشكل كاف ولسبب واضح! أنه يعمل علـى إنـتاج المـزيد من المرسلات العصبية التي تحمل الأسماء الطويلة. ويقول الأطباء أن جرعة (٢ ملجرام) يُعينك على الحفاظ على ذاكرتك وتشغيلها.

▪ تفعيل الدماغ بواسطة فيتامين (ب-١٢):

وقد وجد الأطباء حينما عولج (٣٩) شخصاً من المعانين من الأعراض العصبية الناجمة عن نقص فيتامين (ب-١٢) بهذا الفيتامين تحسنت بشكل ملحوظ وأحياناً دراماتيكي أعراض فقدان الذاكرة والتعب والتلبك، وتقول البروفسورة (ستيبلر) أن الطب وجد وكشف تأثير نقص فيتامين (ب-١٢) على موجات الدماغ.

ومن النادر أن يصيب نقص فيتامين (ب-١٢) الناس الذين يعمل جهازهم الهضمي بشكل جيد وذلك لأن تناول منتجات اللبن بشكل بسيط يومياً أو تناول البروتين الحيواني يكفي لتعويض هذا الفيتامين الهام. ويفترض أن تكون منتجات الأجبان واللبن واللحوم غنية بفيتامين (ب-١٢) علماً أن الجرعة اليومية المطلوبة هي (٦) ميكروجرامات فقط.

▪ الثيامين والرايبوفليفين:

بالإضافة إلى فيتامين (ب-١٢) يضيف الأطباء مادتي الثيامين والرايبوفليفين إلى مختلف منتجات الطحين والحبوب الأخرى. لأن أي نقص في هاتين المادتين وإن كان بأقل من صوره يؤثر بشكل مباشر على الدماغ والذاكرة. وقد توصلت مديرية الدراسات الزراعية في الولايات المتحدة الأمريكية من خلال فحص ٢٨ شخصاً من الأصحاء، إلى أن الذين يعانون منهم من نقص في (الثيامين) يعانون من ضعف نشاط الدماغ في ذات الوقت. هذا في حين ثبت لهم أيضاً أن الناس الذين يتناولون (الثيامين) بشكل كاف يتمتعون بذاكرات قوية.

وتم رصد علاقة لنقص (الثيامن) بتغير مزاج الإنسان ونمو شعور غامض بعدم الإستقرار والخوف واضطراب التفكير بالإضافة إلى ضعف الذاكرة.

ولكن، ولحسن الحظ، فإن تصحيح هذه الحالات لا يتطلب تناول الكثير من الثيامين.

وقد أثبتت دراسة عمدت إلى تناول الثيامين عند النساء بـ(٠,٣٣) ملجم يومياً أن هذه النساء صرن يعانين من التهيج والتعب والإنطوائية.وتحسنت هذه الأعراض من خلال رفع الجرعة إلى (١,٤) ملجم فقط من الثيامين يومياً.

علمـــاً أن كميتي (الثيامين) و(الرايبوفليفين) اللتين يحتاجهما الجسم يومياً هما (١,٥) ملجم و(١,٧) ملجم على التوالي.

- **الزنك والحديد:**

لقد أثبتت الدراسات العلمية دور هاتين المادتين في تعزيز الذاكرة، فقد أثارت دراســـة أولـــية حول تأثير نقص الزنك والحديد على الذاكرة وشملت هذه الدراسة (٤٠) سيدة من (١٨-٤٠) عاماً وهي أكثر مجاميع أعمار النساء عرضة للإصابة بهذا النقص.

ويقول مدير الوقاية الطبية والصحة العامة في جامعة "تكساس" الطبية والذي ساهم في هذه الدراسة، إن النساء اللاتي تناولن الزنك والحديد بجرعة (٣٠ ملجم) مـــن كـــل مـــنهما طوال (٨) أسابيع تحسنت ذاكرتهم بنسبة تتراوح (١٥-٢٠)% وتحسنت الذاكرة هؤلاء الذين تناولوا مستحضرات الحديد، في حين تحسنت الذاكرة البصرية (رؤية الأشياء وتذكرها) عند متناولي الزنك والحديد معاً.

ويقول مدير الرقابة الوقائية الطبية البروفسور (ساندستيد) أن أفضل مصادر الحديد والزنك هي المواد الغذائية والعشبية مثل، المحار، والحبوب، وحب اليقطين، وكافة أنواع الحبوب واللحوم، ونخالة الحنطة الغنية بالزنك.

وعمومـــاً يســـاعد الحديـــد مباشـــرة في عملية بناء المواد المرسلة أو الناقلة للإيعـــازات العصـــبية، أما الزنك فهو ضروري لعمل فيتامين (ب-٦) على الدماغ ولهـــذا الســـبب فقـــد عـــثر العلماء على نسبة كبيرة من الزنك في مركز الذاكرة الدماغي.

وعموماً يقدر العلماء حاجة الجسم من الزنك ١٥ ملجم يومياً.

تأخر الطالب دراسياً وعلاجه

يتصف الطالب المتأخر دراسياً ببعض الخصائص والسمات مجتمعة أو منفردة والتي أوضحتها بعض الدراسات والبحوث النفسية من أهمها ما يلي:

١-السمات والخصائص العقلية:

- مستوى إدراكه العقلي دون المعدل.
- ضعف الذاكرة وصعوبة تذكره للأشياء.
- عدم قدرته على التفكير المجرد واستخدامه الرموز.
- قلة حصيلته اللغوية.
- ضعف إدراكه للعلاقات بين الأشياء.

٢- السمات والخصائص الجسمية:

- لا يكون في صحته الجسمية الكاملة وقد يكون لديه أمراض ناتجة عن سوء التغذية.
- لديه مشكلات سمعية وبصرية أو عيوب في الأسنان وتضخم في الغدد أو اللوزتين أو زوائد أنفية.

٣- السمات والخصائص الإنفعالية:

- فقدان أو ضعف ثقته بنفسه.
- شرود الذهن أثناء الدرس.
- عدم قابليته للإستقرار وعدم قدرته على التحمل.
- شعوره بالدونية أو شعوره بالعداء.
- نزوعه للكسل والخمول.
- سوء توافقه النفسي.

٤- السمات والخصائص الشخصية والاجتماعية:

- قدرته المحدودة في توجيه الذات والتكيف مع المواقف الجديدة.
- انسحابه من المواقف الاجتماعية والإنطواء.

٥- العادات والإتجاهات الدراسية:

- التأجيل أو الإهمال في إنجاز أعماله أو واجباته.
- ضعف تقبله وتكيفه للمواقف التربوية والعمل المدرسي.
- ليست لديه عادات دراسية جيدة.
- لا يستحسن لمدرسه كثيراً.

علاج التأخر الدراسي:

إن الكثير من حالات التأخر الدراسي يعود كما أسلفنا إلى أسباب متعددة، ولتحسين مستوى تحصيل الطالب لابد من التشخيص الدقيق لنقاط الضعف لديه والبحث عن الأسباب ومن ثم وضع العلاج المناسب.

وعادةً يتم علاج التأخر الدراسي في إطارين:

أولهما: توجيه المعالجة إلى أسباب تخلف الطالب في دراسته سواء إجتماعية، صحية، إقتصادية... الخ.

ثانيهما: توجيه المعالجة نحو التدريس أو إلى مناطق الضعف التي يتم تشخيصها في كل مادة من المواد الدراسية باستخدام طرق تدريس مناسبة يراعى فيها الفروق الفردية وتكثيف الوسائل التعليمية والإهتمام بالمهارات الأساسية لكل مادة والعلاقات المهنية الإيجابية بين المدرس والطالب.

ويتم تحقيق تلك المعالجات من خلال تحديد الخدمات الإرشادية والعلاجية المناسبة لكل حالة ويمكن تقسيم هذه الخدمات إلى:

أولاً: خدمات وقائية...

- خدمات التوجيه والإرشاد الأكاديمي والتعليمي.
- الخدمات التعليمية.
- خدمات صحية.
- خدمات توجيهية.
- خدمات إرشادية.
- خدمات التوجيه الأسرية.

ثانياً: خدمات علاجية...

- العلاج الإجتماعي.
- الإرشاد النفسي.
- العلاج التعليمي.

أولاً- الخدمات الوقائية:

وتهدف إلى الحد من العوامل المسئولة عن التأخر الدراسي وأهم هذه الخدمات:

- التوجيه والإرشاد الأكاديمي والتعليمي، وتتمثل في تبصير الطلاب بالخصائص العقلية والنفسية، ومجالات التعلم العام والفني والمهني والجامعات والكليات ومساعدة الطلاب على اختيار التخصص أو نوع التعليم المناسب.
- الخدمات التعليمية، وتتمثل في توجيه عناية المدرس إلى مراعاة الفروق الفردية أثناء التعليم أو التدريس وتنويع طريقة التدريس واستخدام الوسائل التعليمية، وعدم إهمال المتأخرين دراسياً.
- خدمات صحية، وتتمثل في متابعة أحوال الطلاب الصحية بشكل دوري ومنتظم وتزويد المحتاجين منهم بالوسائل التعويضية كالنظارات الطبية

والسماعات لحالات ضعف البصر أو السمع، وإحالة الطلاب الذين يعانون من التهاب اللوزتين والعيوب في الغدد الصماء وسوء التغذية إلى المراكز الصحية أو الوحدات الصحية المدرسية لأخذ العلاج اللازم.

- خدمـــات توجيهـــية، وتتمثل في تقديم النصح والمشورة للطلاب عن طرق الاستذكار السليمة ومساعدتهم على تنظيم أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية الوعي الصحي والديني والاجتماعي لديهم وغرس القيم والعادات الإسلامية الحمـــيدة، وقـــد يتم ذلك من خلال المحاضرات أو المناقشات الجماعية أو برامج الإذاعة المدرسية وخاصة في طابور الصباح أو من خلال النشرات والمطويات.
- خدمات إرشادية نفسية، وتتمثل في مساعدة الطلاب على التكييف والتوافق مع البيئة المدرسية والأسرية وتنمية الدوافع الدراسية والإتجاهات الإيجابية نحو التعليم والمدرسة ومقاومة الشعور بالعجز والفشل، ويتم ذلك من خلال المرشـــد الطلابـــي لأســـلوب الإرشاد الفردي أو أسلوب الإرشاد الجماعي حسب حالات التأخر ومن خلال دراسة الحالة.
- خدمـــات التوجيه الأسرية، وتتمثل في توجيه الآباء بطرق معاملة الأطفال وتهيئة الأجواء المناسبة للمذاكرة ومتابعة الأبناء وتحقيق الاتصال المستمر بالمدرســـة وذلـــك من خلال استغلال تواجد أولياء الأمور عند اصطحاب أبـــنائهم فـــي الأيام الأولى من بدء العام الدراسي وأيضاً من خلال زيارة أولـــياء الأمور للمدرسة بين فترة وأخرى، وكذلك عن إقامة مجالس الآباء والمعلمين... الخ.

ثانياً- الخدمات العلاجية:

وتهدف إلى إزالة العوامل المسئولة عن التأخر الدراسي من خلال:

- العلاج الإجتماعي.
- الإرشاد النفسي.
- العلاج التعليمي.

[العلاج الإجتماعي]...

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان التأخر الدراسي شاملاً ولكنه طارئ، حيث يقوم المعالج (المرشد الطلابي) بالتركيز على المؤثرات البيئية الإجتماعية التي أدت إلى التأخر الدراسي، ويقترح تعديلها أو تغيرها بما يحقق العلاج المنشود.

ومن المقترحات العلاجية في هذا الجانب ما يلي:

- إحالة الطالب إلى طبيب الوحدة الصحية أو أي مركز صحي لإجراء الكشف عليه وتقديم العلاج المناسب.
- وضع الطالب في مكان قريب من السبورة إذا كان يعاني من ضعف السمع والبصر.
- نقل الطالب إلى أحد فصول الدور الأرضي إذا كان يعاني من إعاقة جسمية كالشلل أو العرج أو ما شابه ذلك.
- تقديم بعض المساعدات العينية أو المالية إذا كانت أسرة الطالب تعاني من صعوبات اقتصادية أو مالية في توفير الأدوات المدرسية للطالب.
- توعية الأسرة بأساليب التربية المناسبة وكيفية التعامل مع الأطفال أو الأبناء حسب خصائص النمو، وتعديل مواقف واتجاهات الوالدين تجاه الأبناء.
- إجراء تعديل أو تغيير في جماعة الرفاق للطالب المتأخر دراسياً.
- نقل الطالب المتأخر دراسياً من فصله إلى فصل آخر كجانب علاجي إذا اتضح عدم توافقه مع زملائه في الفصل أو عجزه عن التفاعل معهم، إذا كان السبب في التأخر له علاقة بالفصل.
- إحالة الطالب المتأخر دراسياً إلى إحدى عيادات الصحة النفسية أو معاهد التربية الفكرية لقياس مستوى الذكاء إذا كان المعالج يرى أن التأخر له صلة بالعوامل العقلية.

[الإرشاد النفسي]...

وفيه يقوم المعالج (المرشد الطلابي) بمساعدة الطالب المتأخر دراسياً في التعرف على نفسه وتحديد مشكلاته وكيفية استغلال قدراته واستعداداته والاستفادة من إمكانيات المدرسة والمجتمع بما يحقق له التوافق النفسي والأسري والاجتماعي.

ومن المقترحات العلاجية في هذا الجانب ما يلي:

- عقد جلسات إرشادية مع الطالب المتأخر دراسياً بهدف إعادة توافق الطالب مع إعاقته الجسمية والتخلص من مشاعر الخجل والضجر ومحاولة الوصول به إلى درجة مناسبة من الثقة في النفس وتقبل الذات.
- التعامل مع الطالب الذي لديه تأخر دراسي بسبب نقص جسمي أو إعاقة جسمية بشكل عادي دون السخرية منه أو التشديد عليه
- تغيير أو تعديل اتجاهات الطالب المتأخر دراسياً السلبية في شخصيته نحو التعليم والمدرسة والمجتمع وجعلها أكثر إجابة.
- تغيير المفهوم السلبي عن الذات وتكوين مفهوم إيجابي عنه.
- مساعدة الطالب المتأخر دراسياً على فهم ذاته ومشكلته وتبصيره بها وتعريفه بنواحي ضعفه والأفكار الخاطئة وما يعانيه من اضطرابات انفعالية.
- تنمية الدافع (وخاصة دافع التعلم) وخلق الثقة في نفس الطالب المتأخر دراسياً.
- إيجاد العلاقة الإيجابية بين المعلم والطالب المتأخر دراسياً وتشجيع المعلم على فهم نفسية الطالب المتأخر دراسياً وتحليل دواخله.
- التأكيد على المعلم بمراعاة التالي عند التعال مع المتأخر دراسياً:

- عدم إجهاد الطالب بالأعمال المدرسية.

- عدم إثارة المنافسة والمقارنة بينه وبين زملائه.

- عــدم توجيه اللوم بشكل مستمر عندما يفشل الطالب المتأخر دراسياً في تحقيق أمر ما، وعدم المقارنة الساخطة بينه وبين زملاء له أفلحوا فيما فشل هو فيه.

[العلاج التعليمي]...

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان التأخر الدراسي في مادة واحدة أو أكثر، وأن سـبب التأخر لا يتصل بظروف الطالب العامة أو الإجتماعية أو قدراته العقلية، بل بطريقة التدريس، عندها يقوم المعالج (المرشد الطلابي أو المدرس) بالتركيز على كــل ماله صلة بالمادة، المدرس، طريقة التدريس، العلاقة مع المدرس، عدم إتقان أساسيات المادة... الخ.

ومن المقترحات العلاجية لهذا الجانب ما يلي:

- إرشــاد الطالب المتأخر دراسياً وتبصيره بطرق استذكار المواد الدراسية عملياً.
- مســاعدة الطالــب المــتأخر دراســياً فيوضع جدول عملي لتنظيم وقته واستغلاله في الاستذكار والمراجعة.
- مــتابعة مذاكــرة الواجــبات المدرسية للطالب المتأخر دراسياً وإعطائه الأهمــية القصــوى فــي الإطــلاع عليها وعلى الملاحظات المدونة من المدرسين.
- إعــادة تعلــيم المادة من البداية للطالب المتأخر دراسياً والتدرج معه في توفــير عــامل التقبل ومشاعر الارتياح وتقديم الإشادة المناسبة لكل تقدم ملمــوس وذلك إذا كان السبب في التأخر يرجع إلى عدم تقبل الطالب لهذه المادة.
- عقــد لقــاء أو اجــتماع مع المعلم الذي يظهر عنده تأخر دراسي مرتفع والــتعرف منه على أسباب ذلك التأخر وما هي المقترحات العلاجية لديه، ثم التنسيق معه بعد ذلك حول الإجراءات العلاجية لذلك التأخر
- عمل فصول تقوية علاجية لتنمية قدرات الطالب تسمح به للحاق بزملائه حيــث يعــتمد المعلم في تلك على استخدام الوسائل المعينة كعامل مساعد لتوصيل المعلومات.

طعام المتفوقين دراسياً

أخـــي القارئ، وبعد أن تكلمنا عن تأخر الطالب دراسياً فإنه لابد لنا أن نتكلم عن الغذاء المناسب للمتفوقين دراسياً كما دلت عليه البحوث العلمية.

فمـــن المعـــروف أن المخ ينقل تعليماته إلى جميع أجزاء الجسم عن طريق إشارات عبر شبكة الأعصاب، فإذا تمت عملية انتقال هذه الإشارات بكفاءة وسرعة من المخ إلى الجسم، تحقق النشاط الذهني الجيد للطفل ويصبح له القدرة الجيدة على استيعاب ما يقرأ ويسمع وتزداد قدرته على تخزين واستدعاء المعلومات.

فـــيقول أحـــد العلماء: إن هذه الإشارات التي تنقل عبر شبكة الأعصاب تتم بواسطة مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية، ويلعب الغذاء الذي نأكله دوراً مهماً في تكوينها وفي عملها بشكل جيد، ومعنى هذا أنه عند توفر الغذاء الذي يدخل في تركيبها فإن الإشارات تنتقل بشكل جيد من المخ إلى الجسم والعكس، وبالتالي يزداد النشاط الذهني والاستيعاب والتحصيل الدراسي.

أمـــا فـــي حالـــة نقـــص هذا الغذاء فإن النشاط الذهني للطالب يقل وتضعف ذاكـــرته، لذلـــك ينصح علماء التغذية بتناول أنواع الأغذية التي تساعد على تكوين وعمل المواد الكيمائية التي تحسن وتنشط القدرة الذهنية لأطفالنا الطلاب، وخاصة في أثناء المذاكرة.

من أهم العناصر الغذائية المطلوبة لهذه المهمة:

- **عنصـــر الكوليـــن:** والذي يحسن القدرة على التركيز والتحصيل، ويعتبر صـــفار البـــيض أغنى الأغذية بعنصر الكولين هذا بالإضافة إلى الحبوب والخضراوات.
- **المنجنـــيز:** وهو يساعد على تغذية المخ والأعصاب، ويوجد المنجنيز في الحـــبوب الكاملـــة والبقولـــيات والقمـــح، والبيض والخضراوات والفواكه الطازجة.

- **فيتاميـــن (ب) المركـــب:** بصفة عامة من الفيتامينات الضرورية لتحسين الذاكرة، ولها تأثير إيجابي في تكوين الناقلاتن العصبية ومن ثم تعمل على زيادة نشاط الذهن.
- **الحديــد:** المعــروف أن نقــص الحديد يؤدي إلى أنيميا نقص الحديد التي يصاحبها ضعف الذاكرة وقلة التركيز.
- **الفســفور:** مــن العناصر المعروف عنها أنها تقوي الذاكرة، ويتوافر في الأسماك واللحوم والبيض والدواجن، واللبن والجبن القريش والخضراوات الطازجة والتمر.
- **اليود:** يدخل اليود في بناء هرمون الثيروكسين الذي يقوم بدوره في نشاط الجهاز العصبي، ويتوافر في المصادر البحرية مثل الأسماك التي ثبت أنها تنمي نسبة الذكاء لدى الأطفال.

كذلــك فإن عسل النحل يحسن ذاكرة الإنسان بشكل ملحوظ لذا ينصح بتناوله بشكل مستمر في إثناء المذاكرة.

بعض الطرق والأفكار لتقوية الذاكرة

لقـــد تولت عدة أبحاث واكتشافات ومؤلفات في كيفية تقوية الذاكرة، ومع كل ذلـــك تظل بعض الأمور البديهية والبسيطة التي يستطيع الإنسان تطبيقها في حياته اليومية لتقوية ذاكرته وبالتالي تحسين شخصيته واستفادته من أوقاته.

ومن هذه الأمور:

- ذكر الله عز وجل:

لا يشـــك اثـــنان في أن العلاقة الدائمة بين الإنسان وخالقه لها أكبر الأثر في حياته اليومية، وهذه العلاقة لا تنشأ فقط بأداء الفروض وحسب، بل يجب أن تتعدى ذلـــك إلـــى الإرتـــباط الوجداني الدائم بالله عز وجل، ولا أدل من ذلك قوله تعالى ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾[الكهف: ٢٤] ، وكذلك وصية الرسول الأعظم ﷺ ((**اجعل لســـانك رطباً بذكر الله**)) ويضاف إلى ذلك دوام الصلاة والسلام على أشرف الخلق ﷺ.

- الربط الذهني:

يعتـــبر الربط الذهني من العمليات التلقائية للعقل البشري، حيث أنك قد تتذكر شخصاً معيناً بمجرد شم رائحة عطره مثلاً، لذلك تستطيع الاستفادة من هذه لتثبيت المعلومة، وبالتالي تقوية الذاكرة، فمثلاً اربط معلومة معينة كارتفاع الكعبة المشرفة التـــي تبلغ (١٥) متراً بصورة ذهنية كأن تواظب فترة معينة على تخيل القمر في لـــيلة (١٥) من كل شهر عربي وهو يضيء على الكعبة المشرفة فيكون الربط بين معلومـــة ارتفـــاع الكعبة وبين إضاءة القمر للكعبة المشرفة في يوم (١٥) من كل شهر.

كمـــا أن الـــربط العـــددي أخي القارئ مفيدٌ أيضاً للمواعيد ومتطلبات الحياة اليومـــية، فمثلاً إن كان ينبغي عليك أثناء خروجك للعمل أخذ مجموعة من الأشياء معك تذكرها عددياً .... ورسّخ هذا العدد في ذهنك وسوف تجد نفسك تتأكد من أخذ جميع الأشياء عن طريق التأكد من عددها الصحيح.

- **الكتابة وتدوين المعلومات:**

أخـــي القارئ، إن الكتابة ليست فقط لحفظ العلم وتداوله بين الناس من خلال الكتب والورق، إذ أن الكتابة تساعد أيضاً في ترسيخ المعلومة في ذهن كاتبها، ولا أدل من ذلك أن المواظبة على كتابة المواعيد تجعل الإنسان يتذكرها حتى من دون الرجوع إلى ما كتبه، فلماذا لا تجرب بنفسك لتتأكد من صحة هذا الأمر!

فحـــاول كذلك وأنت تكتب أن تعطي لنفسك بعض الدقائق لتتخيل تلك العلومة أو هذه وما يسبقها أو يرتبط بها من أحداث حياتك اليومية، وسوف يكون ذلك مفيداً لك للتذكر التلقائي مع مرور الأيام.

ولا تنســـى أخـــي القارئ التجربة السابقة في حياتنا أثناء الدراسة الإبتدائية، عـــندما كـــنا نقـــوم بالتدرب على الإملاء -كتابة قطعة ما- من خلال تدوينها عدة مرات، فهذا دليل واضح على فائدة التدوين.

- **الغذاء:**

تكـــاد المكونات الغذائية السليمة تنعدم في ما نتناوله يومياً، فمع إيقاع الحياة العصـــرية وانتشـــار الوجـــبات السريعة والابتعاد عن الغذاء المطبوخ جيداً، بدأت الأعـــراض الصـــحية والعقلـــية فـــي الانتشار، وقد خلصت دراسة أجراها مركز (Center for disease control and prevention) بـــأن نقص أحماض أوميغا٣ له دور أساسي في ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة بشكل عام.

وتـــتوفر هـــذه الأحماض بشكل مكثف في أسماك السلمون والجوز والبيض، وبشـــكل عـــام فـــإن الغذاء السليم والمتنوع له دور أساسي في الحفاظ على توازن الجسم بما في ذلك العقل.

- **صحة الجسم:**

وما ينطبق على الغذاء ينطبق أيضاً على المحافظة العامة على صحة الجسم وراحـــته وبخاصة النوم، حيث تشير أحد الدراسات إلى النوم هو من حاجات العقل وليس البدن، فالإنسان يحتاج للنوم وإن لم يتحرك طوال يومه! لماذا؟ مع أنه أراح عضلاته ولم يجهدها..

يــرجع السبب إلى أن العقل يعمل جاهداً ولا يكف عن التفكير وحفظ كل ما تــراه العيــن وتسمعه الأذن وخلاف ذلك، وبالتالي فهو يحتاج لفترة لا تقل عن ٨ ساعات من الراحة.

موضـــوع صـــحة الجســم موضوع متشعب، ويكفي هنا أن نشير إلى أهمية رياضة المشي، قم بالحوار مع أي شخص يمارس رياضة المشي واكتشف حيويته وقدرتـــه المتمـــيزة على التذكر، وإن اقتنعت بالنتائج ابدأ منذ الغد وأعطي جسمك المســكين الذي لا تهتم به نصف ساعة على الأقل من المشي ولاحظ الفرق بنفسك سواء في حيويتك العامة أو في قدرتك على التذكر.

النسيان

تعريف النسيان...

النسيان، هو عدم استحضار معلومة من المعلومات لعلة من العلل عند الحاجة إليها.

نعــرف أن العلــم هــو انطــباع صورة الشيء في الذهن. فعندما نريد ان نستحضــر هــذه الصورة في وقت ما للتعبير عنها بالألفاظ والإشارات والكتابات تغيب عنا كاللوحة الممسوحة لعلة من العلل سنشير إليها من خلال هذا البحث وهو ما نسميه بالنسيان.

والصــورة التــي نــريد استحضارها تارة تكون كلمة من الكلمات كإسم من الأسماء مثل (زيد) أو فعل من الأفعال مثل (ذَهَبَ) أو حرف من الحروف، وتكون تــارة جملــة كاملــة أو تصور كامل لقضية ما مثل استحضار قصة من القصص فتراها تغيب فجأة عن الذهن.

أقسام وأنواع النسيان

١- النسيان السلبي:

يكون للإنسان دور واضح في إيجاده من خلال عدم تركيزه على المعلومات وســطحية تعاملــه مــع مفــردات تفاصيل الحياة، فيترتب على ذلك عدم استقرار المعلومات المكتسبة في صفحات تفكيره وبالتالي إصابته بداء النسيان المزمن الذي تترتــب عليه الآثار الشرعية والعقلية والعرفية، وسوف نتحدث عنها بالتفصيل من خلال هذه الدراسة.

٢- النسيان الإيجابي:

وهــذا النوع خارج عن إرادة الإنسان لأسباب وظروف موضوعية خاصة ومظهــر مــن مظاهــر الرحمة الإلهية على الإنسان في حالة إصابته بالمصائب والأوجاع والشدائد ﴿**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ...**﴾[**البقرة: ١٥٥**] .

حيث أن هذا الإنسان لو لم ينسَ هذه المصائب لكانت الحياة مظلمة بكل أبعادها وتفاصيلها، وسيجد صعوبة بالغة في استمراريتها بسبب عدم النسيان، وسوف تعرقل حركة الفرد والمجتمع في الوصول إلى الأهداف المرسومة وفي التعامل الواقعي مع الحياة التي تتطلب الكد والسعي ﴿يَا أَيُّهَا الإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحاً فَمُلاقِيهِ﴾ [الانشقاق: ٦] ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ﴾ [التوبة:١٠٥] . ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلاَّ مَا سَعَى﴾ [النجم: ٣٩] .

٣- النسيان المشترك (التناسي):

يكون هذا النوع تارة سلبياً في حالة تظاهر الإنسان بالنسيان وهو في الحقيقة متناسٍ والفرق واضح، حيث أن الناسي تكون صورة الشيء عنده غائبة بينما المتناسي تكون الصورة عنده حاضرة ولكن لقلة اهتمامه وعدم جديته بالموضوع يصبح بحكم الناسي، ولهذا المعنى أشار الباري عز وجل في القرآن ﴿قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيراً * قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى﴾ [طه: ١٢٥ـ١٢٦].

وهناك تناسي إيجابي، مثل سلوك العالم مع الجاهل وسلوك الحليم مع الغاضب، حيث لا يلتفت لكلام وسلوك الجاهل معه ويتناسى الموضوع. ولهذا أشار القرآن الكريم ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً﴾ [الفرقان:٦٣] .

علل وأسباب النسيان

١ــ عدم التركيز في تثبيت المعلومات في الذهن:

عندما تكون صورة الأشياء غير مثبتة بشكل جيد نتيجة لعدم التركيز، تكون معرضة للتلف والنسيان تماماً، مثل اللوحات المعلقة على الجدران عندما تكون غير مثبتة بالشكل المطلوب فهي معرضة للسقوط بأدنى عارض كالهواء المتحرك مثلاً.

٢- كثرة الأعمال والمسؤوليات:

الأعمـــال والمســـؤوليات الكثيرة تترك في بعض الأحيان آثاراً على مسيرة وحركة الإنسان، ومنها الإرهاق البدني والفكري المتزايد، والإنسان ضعيف بطبعه ﴿وَخُلِــقَ الإِنْسَــانُ ضَــعِيفاً﴾ ونتيجة لهذا الإرهاق المتزايد يصبح في حالة نسيان مستمر.

٣- تزاحم المعلومات في الذهن:

يــتعرض الإنسان في حالة تزاحم المعلومات في الذهن للنسيان وذلك بسبب تشـــابك الصور والقرائن فيه، وتؤدي إلى أنه عندما يريد أن يستحضر معلومة ما يستحضر غيرها إما للتشابه أو التساقط وذلك لتزاحم المعلومات في الذهن.

٤- غياب القرائن المساعدة للاستحضار:

إن من أبرز معالم قدرة الإنسان هو استطاعته على التوصل للقضايا المجهولة بواسطة المعلومات، وهذه تسمى بالقرائن المساعدة لعملية الاستحضار، فمثلاً يقال للإنسان أن المكان الفلاني يكون بالضبط بجانب المدرسة الفلانية المعلومة فبواسطة هذه المعلومة المستحضرة يتوصل إلى معرفة المكان المجهول، ولكن متى ما غاب عـــن ذهنه صورة هذه المعلومة الدالة وهي المدرسة يغيب أيضاً عن الذهن صورة العـــنوان المطلـــوب. إذن بمقدار غياب القرائن المساعدة للاستحضار يحصل عند الإنسان النسيان.

٥- عدم تثبيت العلم بالكتابة:

من المشاكل اليومية لدى مختلف طبقات الناس وفي كل مكان هو عدم تثبيت العلم بالكتابة وهذا بدوره يسبب النسيان ((قيدوا العلم بالكتابة)) والقرآن الكريم يقول

﴿إِذَا تَدَايَنْـتُمْ بِدَيْـنٍ إِلَـى أَجَلٍ مُسَمّىً فَاكْتُبُوهُ﴾ ذلك لأن الإنسان معرض للخطأ والاشـتباه وبالنتيجة معرض لعدم استحضار الصورة الحقيقية لتلك المعلومة التي يريدها في الوقت المناسب وهذا هو النسيان.

٦- الأمراض البدنية:

يـتعرض الإنسـان المريض إلى ضعف بدني واضح مما ينعكس على قوة التفكـير وقـوة الذاكـرة لديه ولذلك قيل ((العقل السليم في الجسم السليم)) فينشغل المـريض بمرضـه ويكون في أغلب أوقاته منصرفاً إلى تفاصيل حالته المرضية وهـذا الأمر يسبب له ضعفاً واضحاً في المعلومات والتصورات الأخرى في ذهنه وبالنتيجة حصول النسيان لديه.

٧- عدم الاهتمام بالروحيات والمناقبيات:

عـندما لا يهتم الإنسان في بعض الأحيان بالجانب الروحي (الغذاء الروحي) يحصل لديه ضعف واضح في هذا الجانب يؤدي إلى ضعف فكره حيث أن الإنسان بطـبعه يـتأثر بالجوانب المادية والمعنوية، والعلم لـه جانبان، جانب مادي يتمثل بالمعلومات المخزونة في الذهن، وجانب معنوي يتمثل بالروحيات والمناقبيات. وقد ورد أن العلـم نـورٌ يقذفـه الله فـي قلب من يشاء ومصدر هذا النور الروحيات والمناقبـيات، فمـتى ضـعف هذا الجانب أثّر بشكل من الأشكال على قوة ذاكرة الإنسان مسبباً لديه النسيان.

٨- الفقر وصعوبة العيش:

إن المجـتمعات الفقـيرة مختلفة في جميع الأبعاد، لأن الفقر يترك أثراً سلبياً علـى نفسية وشخصية الإنسان خصوصاً عندما يتعامل مع مجتمع لا يفهم إلا اللغة الماديـة، ولهـذا يشـعر الفقـير تدريجياً بضعف في شخصيته من الجانب المادي والمعـنوي ممـا يـترك أثراً سلبياً على بدنه وبالتالي على قوة تفكيره. فقلة الغذاء النوعي والتفكير حول مستلزمات الحياة الدنيا يؤثر روحياً على الإنسان وهذا التأثير يسـبب الضـعف المباشر في قوة الذاكرة وبالنتيجة إرباكاً واضحاً في استحضار صور الأشياء عند الحاجة وهذا هو عين النسيان.

٩- فقدان الأمن والأمان:

الذي يتعرض إلى القلق الدائم لغياب الأمن والأمان يعيش حالة غير متوازنة وغير مستقرة في شخصيته مما تؤثر في اضطراب المعلومات والتصورات في ذهنه وبالتالي إلى التصادم والارتباك في طبيعة هذه المعلومات، تؤدي بدورها إلى غياب القرائن المساعدة للاستحضار وبالنتيجة غياب المعلومات التي يحتاجها الإنسان في الوقت المناسب وهذا هو النسيان. يُفقد الأمن بسبب الحروب والكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات والرياح القوية وبسبب ظلم الظالمين كالطواغيت وغير ذلك.

١٠- غياب الراحة في المنزل ومحل العمل:

المنزل هو محطة استراحة الإنسان فمتى ما كانت الفوضى هي الحاكمة فيه يعيش الإنسان حالة عدم الراحة البدنية والنفسية والفكرية، وكذا الحال بالنسبة إلى محل عمله حيث التعب والإرباك والملل والضجر بسبب كثرة الحركة وكثرة الأصوات والصراخ إما من قِبل الأطفال والكبار أو ومن قِبل حركة الناس وعدم مراعاتهم لراحة الآخرين. وكذلك ما تصدره الأجهزة المختلفة من أصوات في موقع العمل أو المنزل. هذه الأمور تسبب عدم الراحة وبالنتيجة حصول حالة من الإرباك في استحضار المعلومات، الذي هو النسيان.

١١- الصدمات الخارجية والداخلية:

وهي ناتجة من الحوادث المختلفة التي يتعرض لها الإنسان، كحوادث السير والمرور والحروب والمشاكل المتفرقة التي تسبب له هزة داخلية من أثر الصدمة الخارجية، وهناك صدمات داخلية مثل السكتة القلبية أو الدماغية التي تترك آثاراً سلبية على طبيعة البدن وعلى قوة ذاكرة الإنسان، فينسى الكثير من الأمور والقضايا وقد تبقى مدة طويلة في حياته.

١٢- العجلة في الأمور:

إن الإنسان العجول والسريع في أغلب أموره الصغيرة والكبيرة المهمة وغيرها يتعرض في الغالب إلى النسيان لأن تركيز الذهن على أداء العمل بصورة سريعة يسبب الإرباك في استحضار أوضح الواضحات، وهذه قضية وجدانية وميدانية يعرفها الكثير من الناس.

١٣- الحسد ومراقبة الناس:

من المسائل التي تدخل في دائرة إرباك الذاكرة مراقبة الناس والحسد. فالإنسان المبتلى بهذا المرض يعيش حالة غير مستقرة من القلق والإرباك النفسي لكثرة انشغاله بالناس وبالنتيجة التفكير السلبي الذي يؤدي به إلى عدم الالتفات لنفسه ولشخصيته ولمعلوماته الأخرى، مما يسبب إرباكاً واضحاً في عملية استحضار المعلومات، ولقد ورد أنه ((من راقب الناس مات همّاً)).

١٤- عامل الزمن والشيخوخة:

الزمن وزيادة عمر الإنسان من العوامل الأخرى التي تسبب في غياب الكثير من المعلومات من لوحة الذاكرة ﴿لِكَيْ لا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئاً﴾ [النحل:٧٠] فالإنسان كلما أُخذ منه العمر مأخذاً اتجه نحو الضعف المطلقَ الشامل لبدنه وروحه وفكره إلا من خرج بالدليل كالأنبياء والأئمة والأوصياء وبعض العلماء. وبطبيعة الحال هذا الضعف يؤدي إلى ضعف الذاكرة والنسيان.

١٥- عدم المطالعة وطلب العلم:

ورد عن الإمام عليّ ﷺ أنه قال ((من لم يكن إلى الزيادة فهو إلى النقصان)) حيث أن الإنسان بحاجة إلى زيادة معلوماته ليتمكن من الإحاطة بالأمور لأنه في حالة أخذ وعطاء، وعندما يعطي دون أن يأخذ فإنه يتجه نحو النقص والضعف وهذه العملية تضعف الذاكرة لأن العقل بحاجة إلى غذاء مستمر والذاكرة عندما تضعف يكون النسيان هو الحاكم على الإنسان.

١٦- تأثير بعض الأكلات:

إن الزيادة في تناول المأكولات تسبب غياب الحكمة عن تفكير الإنسان، وكذلك تناول بعض المأكولات والإكثار منها يسبب بعض الأمراض مثل السكريات والدهنيات والنشويات التي تزيد نسبة الدهن والسكر في الدم، تترك آثاراً سلبية على الذاكرة وقوة التفكير وبالنتيجة حصول النسيان عند الإنسان. ولقد قيل أن كثرة تناول الجبن والجوز لوحده يسبب النسيان، ومن هنا ورد أن ((الجبن وحده داء والجوز وحده داء وكلاهما معاً دواء)).

١٧- حب الدنيا:

الإنســان الــذي يتعلق بالدنيا تعلق الخالد فيها يطمع دائماً في استيعابها بكل وجوده وكيانه وذلك يسبب لــه إرهاقاً فكرياً وجسدياً وروحياً، وعملية الإرهاق بحد ذاتها تسبب عرقلة التفكير وبالنتيجة الضعف الواضح في قوة الذاكرة.

١٨- حركة الشيطان:

يــريد الشيطان دائماً توريط الإنسان في مسيرة الحياة الدنيا بدائرة واسعة من الجهل والذنوب والآثام ونسيان القيم والمبادئ ورموز الحق والهداية، ولقد أشير إلى هــذا المعنى من خلال قول الإمام الحسين ﷺ لتلك الفئة التي جاءت لقتاله ((هؤلاء قوم استحوذ عليهم الشيطان فأنساهم ذكر الله العظيم)).

١٩- الاستخفاف بالأمور:

الإنسان الذي لا يعيش الجدية في هذه الحياة الدنيا فإنه سيستخف بالأمور ولا يبالــي بمــا يدور حوله وبالتالي فإن الصور المطبوعة في ذهنه لا تكون واضحة المعالم في ذاكرته وعندما يريد أن يستحضر معلومة ما لا تكون جاهزة بكل أبعادها لان الإنســان مــنذ البداية لم يتعامل مع المعلومات المكتسبة بالجدية المطلوبة لذا يتعرض للنسيان المستمر.

٢٠- عامل الوراثة:

لا شــك أن للوراثة تأثيراً واضحاً على قوة التفكير والذكاء عند الإنسان سلباً وإيجابــاً، وهــذه القضية معروفة اجتماعياً ووجدانياً، حيث نلاحظ أن هناك أطفالاً علــى درجــة عالية من النبوغ والذكاء أمثال ابن سينا وغيرهم في التاريخ القديم والمعاصــر، وهناك العكس من ذلك، فلو أحضرت عباقرة العلم لتدريس مجموعة مــن الذين لم يؤتوا حظاً من الذكاء والفهم ما زادهم ذلك إلا هبوطاً وتراجعاً، وهذا يدل على تأثير العامل الوراثي في حياة الإنسان.

الآثار المترتبة على النسيان

١- الآثار الشرعية:

إن الشارع المقدس لـــه رأي مفصل يعالجه علماء الفقه في المسائل المتفرقة ســواء فـــي العبادات كالصوم والصلاة، أو المعاملات كالعقود والإيقاعات كالبيع والنكاح والطلاق في مسائل النسيان بشكل مفصل وموسع، مثال ذلك نسيان الإنسان بأنـــه صـــائم فيتناول شيئاً من الطعام أو ينسى صيغة العقد في المعاملات التجارية وهكـــذا فإن الشارع المقدس لـــه رأي واضح بما يرتبط بآثار النسيان في العبادات والمعاملات وتأثيره على الأحكام.

٢- الآثار العقلية:

يســتقبح العقـــل نســـيان المعلومات ونسيان المسائل البديهية خصوصاً كثرة النسيان وليس النسيان النادر.

٣- الآثار العرفية:

إن العرف الإنساني يعتبر النسيان أمراً مقبولاً ومعقولاً شريطة أن لا يتجاوز الحـــد المعقـــول، ذلك أن العرف الاجتماعي يذم الإنسان غير المبالي المتورط في النســـيان بســـبب عدم توجهه وضعف ذاكرته وشرود ذهنه، حيث أن كثرة النسيان تسبب إرباكاً واضحاً في مسيرة الحياة الدنيا بكامل تفاصيلها.

العلاجات اللازمة

هـــناك جملـــة من العلاجات التي قد تنفع لمعالجة داء النسيان، نذكر منها ما يلي:

- **الاســـتعاذة مـــن الشيطان الرجيم:** بمـــا أن الشيطان هو العدو الأول للإنســـان إذ يتربص به الدوائر في كل واردة وشاردة، لذا ينبغي أن يتعوذ منه في بداية كل مقولة وكل عمل سواء بما يرتبط بمفردات تفاصيل الحياة الدنيا أو بما يرتبط بالمستقبل الأخروي، ذلك لأن الإنسان خلق ضعيفاً.
- **الإبـــتداء ببســـم الله الرحمـــن الرحـــيم:** المقولات المتعددة والأعمال المختلفة الكبيرة منها والصغيرة والتي يتصدى لها الإنسان بحاجة ماسة إلى ذكر الله الخالق والمهيمن على الكون والحياة، ذلك أن الإنسان فقير إلى الله، بل البشرية جمعاء هم فقراء إلى الله **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ﴾** [فاطر:١٥] والنسيان انعكاس واضح لحالة الضعف عند الإنسان، ولمعالجة هذا الضعف لا بد من التوسل والإستعانة بالله الواحد القهار.
- **التركـــيز على المعلومة حين التعلم والحفظ:** وذلك من خلال الإنتباه والـــتوجه الجـــاد عند التعلم والحفظ وكذلك الممارسة والتمرين من خلال الواقع العملي لتثبيت المعلومات في الذهن.
- **عدم تحمّل المسؤوليات الكثيرة:** إن المسؤوليات الكثيرة تسبب حالة من الإربـــاك والتعـــب البدنـــي والذهنـــي، وهذه القضية تخلق أرضية مناسبة للنسيان، فمن الأفضل التقليل من هذه المسؤوليات للتقليل من حالة النسيان.
- **التنظـــيم في الحياة:** الإنسان الذي ينظم حياته يعيش حالة هادئة ومرتبة فـــي إدارة الأمـــور، وهـــذه القضية تنعكس على قوة التفكير وقوة الذاكرة إيجابياً بحيث يكون النسيان نادراً جداً لديه.
- **تقييد العلم بالكتابة.**
- **الالتزام بالقرآن والدعاء والروحيات والمناقبيات.**
- **عدم التفكير في توافه الأمور.**

- البحث عن الهدوء بأي ثمن.
- البحث عن الأمن والأمان.
- عدم التعجّل في الأمور.
- عدم مراقبة الناس.
- المطالعة حتى آخر العمر.

وهكـــذا يمكـــن إضـــافة نقاط أخرى تدخل في دائرة التقليل من نسبة النسيان متروكة للقارئ العزيز في إكمال هذه المنهجية. والكلمة الأخيرة التي أُريد أن أقولها هو أن الإنسان ينبغي أن لا ينسى بالدرجة الأساسية العقيدة التي ينتمي إليها، والقيم والمــبادئ الإلهــية والمسؤولية الشرعية والاجتماعية، والحقوق الإلهية والإنسانية والتواصي بالحق والصبر في مختلف تفاصيل الحياة والدعوة لمبادئ الحق والعدل والحرية وبين مبدأ الأخوة والتعاون وإشاعة المحبة والخير والسلم والسلام.

هـــذه المفردات وغيرها تخلق حالة التوازن والاستقرار في مسيرة وسلوكية الإنســـان في الحياة، وبالتالي لا بد من تقوية وتنشيط الحركة الفكرية والثقافية من خلال عقد الندوات والحوارات والمؤتمرات التي تدخل في دائرة تنشيط قوة الذاكرة وقوة التفكير لدى الإنسان.

جلاء الإفهام وغذاء الذاكرة

كمـــا أن البدن له غذاء، فالقلب له غذاء والعقل له غذاء، وغذاء القلب والعقل المتكامل عناصره الأساسية –قبل المادية– هي...

تقــوى الله، ودوام طاعــته والــبعد عما يغضبه، وكثرة ذكر الله، وتسبيحه وتمجيده. ولا عجب وقد قال من قائل ﴿**وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ**﴾ [النور:٥٢] .

وجلاء الذاكرة وصقال العقل من دعائم هذا الفوز، ومن علاماته في الدنيا...

- **تقوى الله**... تمنح العقل نورا، وتسكب الذاكرة مادة الذكرى فيكون المرء ذاكــراً لله وللقائـــه غـــير غافل، ومن يذكر الله يذكر واجباته المنوطة به، ويذكر الصغيرة والكبيرة، ويقل نسيانه ببركة دوام التقوى.
- **تــرك المعاصي**... وذاك غير اجتناب الذنوب، فاجتناب الذنب يعني عدم اقــترافه أصـــلاً، أما ترك المعاصي، فيعني أن هناك من انغمس به، لكنه استدرك الأمر بالندم والتوبة.

وفـــي ترك المعاصي سبيل لجلاء الذاكرة، وأداة للفهم والاستيعاب، وقد قال الشافعي ﷺ :

شـــكوتُ إلـــى وكيعٍ سوء حفظي ... فأرشـــدني إلـــى تـــرك المعاصي
وأخبرنـــــي بـــأن العلـــم نـــورٌ ... ونـــور الله لا يُهـــدى لعاصـــــي

- **المواظــبة علـــى أداء فـــرائض الله**... وأولها الصلاة، وهي تذكرٍ بجميع الفـــرائض الأخرى، وقد مدح الله تعالى المحافظين عليها فقال ﴿**وَالَّذِينَ هُمْ عَلَـــى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ * الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُـــمْ فِيهَا خَالِدُونَ**﴾ [المؤمنون:٩ــ١١] ، وقال ﴿**وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلاتِهِمْ يُحَـــافِظُونَ * أُولَـــئِكَ فِـــي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ**﴾ [المعارج:٣٤ــ٣٥] . ودوام الصلاة والمحافظة على الفريضة يكسو الذاكرة بشحنات من القوة والتركيز فـــريدة، خاصة لمن يخشع في صلاته، ويستحضر عظمة الله تعالى ((وسل مجرباً ولا تسل طبيباً)).

- **صــدق اللسان وعدم الكذب...** وحسبك أن تقرأ قول الرسول ﷺ : ((عليك بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر، والبر يهدي إلى الجنة، ومازال الرجل يصــدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. وإيّاكم والكذب، فإن الكــذب يهــدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال العبد يكذب حتى يكتب عند الله كذّاباً)) .
- **عــدم الشــبع...** فالبطنة تصنع غشاوة على العقل وتطفئ توهج الذاكرة، وتــؤدي إلى اختلاط الأمور. وحسبك قول النبي ﷺ ((ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من معدته، بحسب ابن آدم أكيلات يُقمن صلبه. فإن كان لا محالة فثلثٌ لطعامــه، وثلــثٌ لشــرابه، وثلثٌ لنَفَسه)). ومن وصايا لقمان الحكيم لولده ((يــا بُنــيّ، إذا امــتلأت المعدة، نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة)).
- **إدامة ذكر الله وتمجيده...** بقراءة القرآن دائماً، وتسبيحه جل جلاله، وذكره أدبــار الصلوات، وغدواً وعشيّا، وفي المضاجع، وكلما استيقظ المسلم من نومه وكلما غدا أو راح.
- **الــبعد عــن المخــدرات والمنبهات...** فكلاهما يرهق الذاكرة، وإن كانت المخدرات أمضى تأثيراً، لأنها تؤدي إلى اضطراب الإدراك عموماً، أو ما يسمى بالهلوسة السمعية والبصرية، فضلا عن إصابة المدمن بالاضطرابات النفســية والإحســاس بالتفوق على سائر أفراد مجتمعه بينما هو في الدرك الأسفل من الحيوانية اللاواعية بسبب تعطّل بعض الأجزاء في المخ.
- **الاهــتمام بالغذاء المتوازن...** إذ يمكن للمرء أن يتناول أطعمة كثيرة لكنها غــير مفيدة، أو يداوم على نوع واحد ولو ظنه أرقى الأنواع كاللحم مثلاً، مما يقصر معه في جوانب التغذية الأخرى، ومن أهم الأغذية المفيدة للجسم ككــل ولتنشــيط الذاكرة هي، الخضراوات النيئة، الخضراوات المطبوخة اللبن، الحليب، اللحوم والبيض.
- **جلاء الذاكرة بالحبة السوداء...** وهي معروفة لدى العطّارين، ويمكن أكلها مطبوخة مع أي طعام أو أخذ ملعقة من دهنها.

- **الـــنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً...** علاوة على أنه أدب أو مسلك إسلامي، فـــإن الإفراط في السهر –وخاصة بلا داعي– مدعاة لإرهاق العقل وشتات الفكر وشرود الذاكرة، ومن هنا يجب تجنب المنبهات، مع تناول كوب من اللبـــن أو الحليب قبل النوم بساعة تقريباً، فإن مادتي التربتوفان والكالسيوم في اللبن يتفاعلان في جسمك مما يجلب لك الشعور بالاسترخاء ويساعدك على النوم بعمق.
- **الـــنظافة والوضـــوء والتطيـــب...** عوامل كبيرة في تقوية ذاكرة الإنسان، وجلاء بصره وبصيرته، وحبذا الحفاظ على ديمومة الوضوء سواء للصلاة أو لغير ذلك، فذلك يمنح النفس والعقل الراحة، وبذلك سهولة التذكر.
- **تنظـــيم الوقـــت وحسن استغلاله...** عامل كبير في تنشيط الذاكرة وترتيب المعلومـــات بها، واعلم دائماً بأنك مع إشراقة شمس كل صباح تملك ثروة زمنية قوامها ٨٦٤٠٠ ثانية، وكل فجر وصباح وأنت في نعمة من الله.

التوتر والكآبة أهم أسباب النسيان عند النساء

أخـــي القـــارئ، إن مظاهــر النســيان وضعف الذاكرة عند النساء لا تعني بالضـــرورة أن المـــرأة مصابة بالخرف والعته... وقال العلماء أن من أهم أسباب النسيان عند النساء في منتصف العمر قد تنتج عن التوتر والكآبة وضغوط الحياة.

وقـــد ذكـــر بحث صادر عن مستشفى ومركز مايوكلينك الطبي في الولايات المتحدة الأمريكية أن زيادة مسؤوليات الحياة على كاهل المرأة وعدم تمرين دماغها علـــى تذكـــر الأحداث وكذلك المشاركة في النشاطات الإجتماعية، جميعها عوامل تؤدي إلى ضعف الذاكرة.

ولإبقـــاء الدماغ متيقظاً وزيادة الإنتباه وقوة الذاكرة، ينصح العلماء بالمحافظة علـــى العلاقـــات الإجتماعـــية والحـــياة وكذلك ممارسة الرياضة والمواظبة على التمريـــنات البدنية حتى ولو كانت بمجرد مشي بسيط، والإقبال على تعلم مهارات جديـــدة أو لعب الشطرنج وغيرها من الألعاب الذهنية، على أن لا يؤثر ذلك أخي القارئ على ممارستك للشعائر الدينية.

وكذلك يوصي هؤلاء العلماء بالإبتعاد عن الكحول والتوقف عن التدخين، لأن النيكوتيـــن الموجود في الدخان يؤثر على الصحة العقلية للإنسان إلى جانب تأثيره على القلب، فمن المعروف طبياً أن أمراض القلب التاجية وأمراض السكري تؤدي إلى الإصابة بالخرف.

كمـــا أوصـــى العلماء بممارسة تقنيات الإسترخاء للتغلب على التوتر والكآبة وذلـــك لأن الهـــرمون الناتج عن التوتر يعيق القدرة على تذكر الكلمات والأسماء وأرقام الهواتف وغيرها من التفاصيل الحياتية الأخرى.

فحاولـــي أُختـــي القارئـــة أن تبتعدي دائماً عن التوتر وذلك بمعادلة ممارسة الإسترخاء ولو لمدة خمسة دقائق يومياً، وانظري النتيجة بنفسك.

نداء... نداء... الذاكرة تضعف في العشرينات.. ما لم تنشطها!

توصـــل علمــــاء أمريكيون إلى أن ذاكرة الإنسان تبدأ في الضعف وهو في منتصــف العشــرينيات من العمر دون أن يدرك الشباب أن ذاكرتهم بدأت تضعف وأنهــم أصبحوا ينسون الأسماء وأرقام التليفونات، مؤكدين أن تنشيط الذاكرة يمكن أن يفيد في إبطاء عملية ضعف الذاكرة.

وقالــت "دينــيس بــارك" عالمــة النفس التي تشرف على مركز الشيخوخة والإدراك فــي معهــد البحث الإجتماعي التابع للجامعة إن الشباب في العشرينيات والثلاثينــيات من عمرهم لا يلاحظون ضعف ذاكرتهم على الرغم من أنها تضعف بــنفس المعدل الذي تضعف به ذاكرة من هم في الستينيات والسبعينيات من العمر لأن عــدد خلايــا مخ الشباب أكبر من تلك الموجودة في مخ المسنين. تنشيط المخ لكنها شددت على أن تنشيط المخ ضروري حتى تعمل الذاكرة بصورة جيدة.

وأضـــافت: إن الإدراك هــو نتيجة مباشرة لنشاط المخ وبنائه، مثلما ترتبط صحة القلب بالقدرة على أداء التدريبات والقيام بالمهام العضلية مشيرة إلى إمكانية العــثور علــى طريقة لتحسين وظائف المخ المتقدم في السن مثلما تساعد الأنظمة الغذائية والتمرينات أجسامنا على البقاء في حالة صحية.

وقالــت: إن دراســتها أظهــرت أيضــاً أن المسنين أكثر عرضة للإصابة باضطرابات في الذاكرة عن الأجيال الأصغر سناً.

وقالــت فيليشــيا هوبرت دكتورة علم النفس في جامعة كيمبريدج، أن دراسة أُجريت في المملكة المتحدة عام ١٩٨٧ توصلت لنفس النتيجة.

وأجريت الدراسة التي أُطلق عليها اسم الصحة وأسلوب الحياة، على أكثر من سبعة آلاف شخص يتراوح عمرهم بين ١٨ و٩٦ عاماً.

لكــن هوبــرت شددت على أن النتائج ترتبط بشدة بالطريقة التي ينشط بها الناس ذاكرتهم.

وقالــت إن الذاكرة مثلها مثل أي عضو آخر تحتاج لمن يستخدمها. وبالنسبة للشباب يبدأ ضعف الذاكرة عندهم عندما يتوقفون عن التعلم أو يتوقفون عن الذهاب إلى المدرسة.

وأضــافت أنه يمكن أن تكون ذاكرة شخص في السبعينيات أو الثمانينيات من العمر أقوى ممن هم أصغر سناً لأنه يقوم بتنشيط ذاكرته.

فاعمل أخي القارئ دائماً على تنشيط ذاكرتك، دون ملل أو كلل.

النسيان في ميزان الشرع

النســيان... هو عدم القدرة على استحضار أو تذكر الشيء عند الحاجة إليه. وهــو غالــباً شيء مؤقت، إلا أنه قد يكثر لدى البعض لدرجة أنه يعتبر (معضلة) بالنسبة إليهم، أو (آفة) عقلية، تنغص عليهم حياتهم.

وكذلــك فإنــه يعتــبر -النسيان- مرضاً روحانياً لا يخلو من دس الشيطان وهمــزه، يقول الله تعالى **﴿وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنْسَاهُ الشَّــيْطَانُ ذِكْــرَ رَبِّــهِ فَلَبِــثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ﴾** [يوسف:٤٢]. وقال تعالى **﴿قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنْسَانِيهُ إِلا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَباً﴾** [الكهف:٦٣].

وينقسم النسيان كمرض روحاني إلى أربعة أقسام:

القسم الأول: نسيان الذكر.

القسم الثاني: الغفلة.

القسم الثالث: السهو.

القسم الرابع: فقدان الذاكرة.

أما القسم الأول:

وهــو نسيان الذكر، فالمقصود بالذكر هو عبادة الله وذكره، وهذا النوع من النســيان قــد يســيطر على مصير إنسان، ويلقي به إلى التهلكة، يقول الله تعالى **﴿قَــالَ رَبِّ لِــمَ حَشَــرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيراً * قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِــكَ الْــيَوْمَ تُنْسَــى﴾** [طــه:١٢٥-١٢٦].اللهم إنّا نعوذ بك أن نقع في نسيان ذكرك، اللهم آمين.

أخــي القــارئ، يجب على الإنسان أن يكون حذراً من شر نفسه، ومن شر الشــيطان ونزغاته وهمزاته، وأن يراقب حركاته وسكناته وأن لا يفعل ما يغضب الله، لأنــه إذا أغضــب ربه أعرض عن ذكره. وإذا أعرض الإنسان عن ذكر الله،

تـــتحول حياته إلى ضنك، وفي الآخرة يصلى الجحيم، وفي المحصلة يخسر الدنيا والآخرة والعياذ بالله، نسأل الله لنا ولكم الهداية والصلاح، اللهم آمين.

أما القسم الثاني:

فهو الغفلة، والمقصود بالغفلة هو أنه سها من قلة التحفظ والتيقظ، أي تركه إهمـــالاً من غير نسيان، وإن الإنسان يفقد السيطرة على الميزان أي العقل لبعض الوقــت فيتحكم بالميزان الشيطان فيحصل ما يحصل في هذا الوقت المسمى الغفلة، وفــي أغلــب الأوقــات لا يعلم الإنسان ماذا حصل أو ماذا فعل في وقت الغفلة، والســبب فــي حــدوث هذه الغفلة الشياطين.وعلى الإنسان أن يعلم أنه قد يتربص شــيطان بإنسان لمدة شهر كامل ليصل به إلى دقيقة غفلة، ليسيطر عليه، وغالباً ما يؤخذ في دقيقة الغفلة أكبر القرارات المصيرية، أو العصبية الشديدة أو الكفر، كشتم الــذات الإلهية والعياذ بالله، وهناك من تحصل عنده الغفلة لمرة واحدة، وهناك من تــتكرر، وإذا تكــررت عند إنسان فهو مريض بها وعليه أن لا يستهين بها، لأن الإنسان قد يقتل، أو يسرق، أو يظلم، في لحظة غفلة.

أما القسم الثالث:

فهــو الســهو، وللسهو أحوال كثيرة منها، السهو عن الصلاة، والسهو في الصـــلاة، والســهو عن قراءة القرآن، والسهو في قراءة القرآن، والسهو عن الذكر والسهو في الذكر، والسهو المرض، وهو الذي ذكر السهو أعلاه، أي سها فيه، أي تركه عن غير علم، ولكن السهو عنه ليس مرضاً، أي سها عنه تركه مع العلم.يقول الله تعالى **﴿فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلاتِهِمْ سَاهُونَ﴾** [الماعون:٤-٥].

والســهو هــو نسيان الحاضر، ولا يوجد له علاقة في نسيان الماضي، لأن نســيان الماضي يتعلق بالذاكرة، وفي الغالب فان العلاج الروحاني يعالج المؤمنين يقــول الله تعــالى **﴿وَنُــنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا خَسَاراً﴾** [الإسراء:٨٢].

وينحصــر الســهو كمــرض روحانـــي في السهو في الصلاة، والسهو وفي الوضوء، والسهو في الذكر، والسهو في قراءة القرآن، والسهو بالعمل، والسهو في التعامل مع الناس، والسهو عن المطالبة بما هو له، والسهو عن تأدية ما يطلب منه، والسهو غير المقصود عن حقوق الآخرين، وإلى ما شابه ذلك.

أما القسم الرابع:

فهــو فقــدان الذاكــرة، وتنقســم الذاكرة إلي خمسة أقسام: فهناك ما يسمى "بالذاكــرة البصــرية"، وهو أن يذكر الإنسان مشهداً سبق أن شاهده.وهناك الذاكرة السمعية، وهي أن يذكر الإنسان صوتاً سبق له أن سمعه. والذاكرة الذوقية، وهو أن يذكــر الإنسان طعم شيء سبق له أن ذاقه. الذاكرة الشمية: وهو أن يذكر الإنسان رائحــة سبق له أن تشممها. والذاكرة النطقية: وهو أن يذكر الإنسان ما صدر منه من قول.

هــذه هــي الذاكــرة، وهــي معقدة جداً لكثرة ما لها من تفاصيل. والذاكرة الروحانــية هــي الوعــي الروحاني، وهو أن كل الذاكرة نشيطة، وإذا كسلت لدى إنســان أي من الذاكرات الخمس، شعر الآخرون أن فلاناً أقرب إلى الجنون.أما إذا تعطلــت إحــدى الذاكــرات فستعلق في العقل لدى الإنسان المصاب آخر كلمة في الذاكرة فيبدأ بتكريرها حتى يصبح من حوله يتهمونه بالجنون، وأما إذا فقد الإنسان الذاكــرات الخمس فهو مصاب بفقدان الوعي الرواحني، فيكون صحيا على أفضل حال، لكنه عقلياً لا يفقه من الدنيا أي شيء، وفي هذا القدر كفاية.

لا يؤاخِذ اللهُ بالنسيان

ومــن فضل الله ورحمته أن اعتبر النسيان من الأعذار الشرعية المقبولة لديه جل جلاله، ووسعت رحمته كل شيء خاصة في مجال الحقوق التي بين العبد وبين ربــه، وفــي الآيــة الكريمة ﴿رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا﴾..وقد صحّ في الحديث الشريف أن الله سبحانه قال إجابة لهذا الدعاء ((وقد فعلت))، وفي رواية قال ((نعــم)).ويقول ﷺ ((إن الله وضع عن أمتي الخطأ والنسيان، وما استكرهوا عليه)) والمــراد: عفو الله عن الإثم المترتب على لا تقصير في الإتيان بمراد الله، بسبب الخطأ أو النسيان أو الإكراه.

بــيد أنــنا ننبه إلى أن رفع الإثم عن الناسي لا ينافي أن يترتب على نسيانه حكم أو ضرورة الإتيان بما نسى إذا ذكر، فالصلاة والصوم والزكاة والحج والنذور والكفارات يمكن تداركها بعد النسيان فيجب الإتيان بها إذا ذكرتها.يقول ﷺ ((من نام عن صلاة أو نسيها فليطلها إذا ذكرها، لا كفّارة لها إلا ذلك)).

كيفية علاج النسيان وفقدان الذاكرة من منظور شرعي

يستمر علاج مرض النسيان وفقدان الذاكرة لمدة خمسة أيام، وهي على النحو التالي:

اليوم الأول..

وبعد صلاة الفجر، قراءة سورة ((يوسف))، وبعد صلاة الضحى، قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة الظهر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة المغرب قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الإستغفار، يختم بالدعاء الذي يرديه.

وفي اليوم الثاني..

وبعد صلاة الفجر قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة الضحى قراءة الأذكار الصباحية، وبعد صلاة الظهر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار.

وفي اليوم الثالث..

الإغتسال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة للفجر وقبل بزوغ الشمس ثم قراءة سورة ((الشمس)) ثلاث مرات، وبعد صلاة الضحى قراءة سورة ((الضحى)) سبع مرات، وبعد صلاة الظهر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة العشاء قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الإستغفار.

في اليوم الرابع..

الإغتسال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس، ثم قراءة سورة ((الفلق)) سبع مرات، وبعد صلاة الضحى قراءة الأذكار الصباحية، وبعد صلاة الظهر قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة العصر قراءة سورة

((يــس))، وبعد صلاة المغرب قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة العشاء قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الإستغفار.

و اليوم الخامس..

الإغتســال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس، ثــم قــراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة الضحى قراءة الأذكار الصباحية، وبعد صــلاة العصـــر قــراءة مجموعــة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة الرقى الشــرعية، وبعد صلاة العشاء قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الإستغفار، ثم يختم بالدعاء الذي يريده.

كيفية علاج مرض الغفلة

يستمر علاج مرض الغفلة لمدة ثلاثة أيام وهي على النحو التالي:

في اليوم الأول..

وبعــد صــلاة الفجــر، قــراءة الرقي الشرعية، وبعد صلاة الضحى قراءة مجموعــة التسابيح، وبعد صلاة الظهر قراءة سورة ((الكهف))، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة العشــاء قراءة سورة ((النجم))، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار ثم الختام بالدعاء الذي يريده.

وفي اليوم الثاني.

وبعد صلاة الفجر قراءة الأذكار الصباحية، وبعد صلاة الضحى قراءة الرقى الشــرعية، وبعــد صــلاة الظهــر قراءة سورة ((يس))، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة العشاء قــراءة ســورة ((الحديد))، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار ثم يختم بالدعاء الذي يريده.

وفي اليوم الثالث..

الاغتسال بماء الوضوء بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس ثم قراءة سورة ((الشـــمس)) ثلاثة مرات، وبعد صلاة الضحى قراءة الأذكار الصباحية، وبعد صلاة الظهـــر قراءة سورة ((الصافات))، وبعد صلاة العصر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صـــلاة المغـــرب قـــراءة مجموعـــة المعوذات، وبعد صلاة العشاء قراءة الأذكار المســـائية، وبعـــد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار ثم يختم بالدعاء الذي يريده.

كيفية علاج مرض السهو

يستمر علاج مرض السهو لمدة أربعة أيام، وهي على النحو التالي:

في اليوم الأول..

وبعـــد صلاة الفجر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة الضحى قراءة سورة ((الضـــحى)) ثـــلاث مـــرات، وبعد صلاة الظهر قراءة سورة ((مريم))، وبعد صلاة العصر قراءة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة العشـــاء قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار ثم يختم بالدعاء الذي يريده.

وفي اليوم الثاني..

الإغتســـال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس، ثـــم قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة الضحى قراءة سورة ((يس))، وبعد صلاة الظهـــر قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صـــلاة المغرب قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة العشاء قراءة سورة ((الحديد))، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار ثم يختم بالدعاء الذي يريده.

وفي اليوم الثالث..

الإغتسال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس، وبعد صلاة الضحى قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة الظهر قراءة سورة ((الصافات))، وبعد صلاة العصر قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة المغرب قراءة الأذكار المسائية، وبعد صلاة العشاء قراءة سورة ((الدخان))، وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الاستغفار.

وفي اليوم الرابع..

الإغتسال بماء الوضوء غسلاً شرعياً بعد صلاة الفجر وقبل بزوغ الشمس، ثم قراءة مجموعة التسابيح، وبعد صلاة الضحى قراءة الرقى الشرعية، وبعد صلاة الظهر قراءة سورة ((الواقعة))، وبعد صلاة العصر قراءة سورة ((الجن))، وبعد صلاة المغرب قراءة مجموعة المعوذات، وبعد صلاة العشاء قراءة الرقى الشرعية وبعد صلاة قيام الليل قراءة مجموعة الإستغفار ثم يختم بالدعاء الذي يريد.

ضعف الذاكرة.. والتأثيرات السلبية للهاتف النقال مؤقتة

أكد باحث متخصص في علم الفيزياء الطبية أن التأثيرات السلبية على صحة الإنسان الناتجة عن استخدام الهاتف النقال مؤقتة تختفي بمجرد الراحة والتوقف عن استخدام الهاتف لفترة.

وذكـــر علماء الفيزياء الطبية أن النقال لا يسبب أضراراً أو أمراضاً مستمرة كمـــا هـــو معـــتقد، لكن إذا تم الإبتعاد عن الهاتف لفترة ينتهي الصداع والإرهاق وتـــتوقف فرصة انقسام الخلايا، مؤكدين أن الأعراض المرضية تزداد في الأطفال لأنهم في طور النمو.

وأوضـــح هؤلاء الباحثون أن تزايد الأعراض المرضية لدى الأطفال يرجع لكون خلاياهم عرضة للانقسام بشكل أسرع من الكبار، مؤكدين أنهم كالكبار تماماً تختفي الأعراض المرضية لديهم بمجرد البعد عن استخدلم الهاتف النقال لفترة.

وقـــد أشـــار هـــؤلاء الباحـــثون أن أهم التأثيرات السلبية للنقال على الجهاز العصـــبي هـــو ضعف الذاكرة لمستخدم هذا النقال.وذلك لأن جسم الإنسان يحتوي العديـــد من العناصر والمكونات كالحديد، والنحاس، والتي تتأثر مكوناتها من جراء الاستخدام المكثف للهاتف النقال والمبالغ فيه.

وقـــد أكـــد الباحثون في هذا المجال أن القطع الإضافية الموجودة بالأسواق بغـــرض الوقايـــة مـــن الأشعة التي يصدرها النقال لا فائدة منها وأن لها أغراضاً تجارية بحتة.

لذا أخي القارئ الكريم، أنصحك بالاستخدام العقلاني للنقال، وعدم استخدامه إلا للضرورة، وأن لا يكون ذلك لفترة طويلة ولمجرد تمضية الوقت.

تطوير التركيز

لــيس هــناك عــدواً أشد فتكاً بالذاكرة من قلة التركيز، وإذا ما عدنا لقصة المسافرين الثلاثة التي أسلفناها، حول ما وصفوه عن مشاهداتهم خلال تلك الرحلة، نجد أن من الواضح أنهم تذكروا الأشياء التي ركزوا انتباههم عليها دون غيرها.

فــإذا افترضنا أنك خلال قراءتك كتاباً عن السفر إلى بلاد الرافدين، وسرحت في التفكير في إجازة قضيتها في سوريا، فإنك ستتذكر قليلاً مما تقرأ ولسوء الحظ، فــإن التوكــيد اليومي على الأزمات السياسية والأخبار المثيرة هو نقيض للتركيز، حيث أن ذلك يثير الأعصاب ويؤدي إلى قلة التركيز.

فــإذا مــا أجهــدت الأعصاب في الكفاح للقمة العيش، والأمن وحفظ النفس والعائلة، فإنه يصبح من الصعب عليك أن تنفض عن كاهلك مشاغل الحياة اليومية وتركز على موضوع معين.

ولقد أصبح مصطلح ((التركيز)) مبتذلاً من كثرة الاستعمال المنفلت، بينما هو يحظى بمعنى أدق مما درج عليه لسان العامة.

إن كثــيراً من الناس يعتقدون أنهم يركزون لدرجة كافية عندما ينجحون في أعمالهم بكفاءة، حتى عندما تحيط بهم أصوات ملفتة. وهذا ليس صحيحاً، فالتركيز الحقيقي يتوضح عندما يحاول المرء أن يقوم بأية تجربة بسيطة معقولة تتطلب منه تركيزاً حقيقياً وصادقاً.

وينبغــي الإعــتراف بأن الغرب مثلاً أدنى مستوى من الهنود في إتقان فن التركيز، ذلك لأن فقراء الهنود وممارسي اليوغا منهم قد اتقنوا بالمراس فن التركيز وبصورة منتظمة لمئات السنين، وأورثوه أخلافهم جيلاً بعد جيل.

إن فقــراء الهــنود واليوغيين يتمتعون بملكة التركيز القوي على فكرة غياب الألــم إلــى الحد الذي يستطيعون معه خرق ألسنتهم وخدودهم وعضلات وجوههم بإبر طويلة ربما يتركونها مغروزة لأكثر من عشر دقائق دون شعور حقيقي بالألم، بل يجرون التجربة وعلى وجوههم ابتسامة هادئة.

ويمكننا أن نؤكد بأننا لن نصل يوماً إلى قدرة اليوغي الباهرة على التركيز، لأنه يمتاز عنا بميزتين: ميراثه للأجيال السالفة، والإنتباه الدقيق للموضوع طيلة فترات الدراسة، وبالمقابل فإنه يمكننا، وبدون شك، أن نزيد من قوة التركيز لدينا إلى درجة عالية جداً، ونقود في نفس الوقت كفاحاً ناجحاً ضد الشرود الذهني.

ونوصي بالتمارين التالية لزيادة التركيز...

* تمدد في وضع مريح على أريكة أو فراش، وأرخ جسمك بدون توتر أو ضغط على أي جزء فيه، أغلق عينيك وحاول أن تتصور شكل أداة بسيطة ومألوفة في الوقت الذي تجيد ذلك، ركز أفكارك على هذه الأداة ولا تشتت ذهنك على أي شيء آخر ما استطعت.

لنفترض أنك اخترت لمبة ضوء كهربائية، فإن عليك أن تركز ذهنك على اللمبة دون أن تنصرف إلى تفاصيل أُخرى في الغرفة التي تضيئها أو إلى الناس داخل الغرفة.

في البداية، ستجد أنه من الصعب عليك أن تواصل التجربة لأكثر من دقيقة ولكن بالتدريب المنتظم والتدريجي، يمكنك أن تنجح في زيادة وقت التركيز لعشرة دقائق أو يزيد. إذا أتقنت ذلك، ارفع صعوبة التجربة، وبدلاً من الغرفة الهادئة اختر غرفة أكثر اكتظاظاً بحيث لا تتيح لك أن تتمدد في وضع يساعدك على التركيز، وحيث تجعل الانطباعات على العين والأذن من الصعب عليك أن تجمع أفكارك.

* وأما التمرين الأكثر صعوبة وبالتالي الأكثر إثارة في التركيز فإنه يكمن في تذكر أحداث الساعة الماضية بأكثر دقة ممكنة، حيث لا يكفي أن تتذكر بأنك اشتريت الصحيفة أو أنك احتسيت فيها كوباً من الشاي، بل لعل الوسيلة الأصح في تنفيذ هذه التجربة تتمثل فيما يلي:

((الساعة الآن تمام الواحدة، لقد غادرت مكتبي في شارع (أ) وذهبت إلى موقف التكسيات. في طريقي إلى هناك، لفتت إنتباهي واجهة محلات (س) التي احتوت على بدلة جميلة، توقفت أمام الواجهة وتساءلت فيما إذا كان راتبي هذا الشهر يسمح لي بشراء بدلة جديدة.

كـــان الجـــواب بالنفي، لأن عليّ أن أُسدد فاتورة الهاتف الكبيرة هذا الشهر لكنني لاحظت اسم الخياط وقررت أن بإمكاني أن أتدبر شراء بدلة جديدة في الشهر القـــادم. وصـــلت إلى موقف التكسيات، وصرفت بعض النقود من بائع متجول ثم وقفـــت أنتظر تكسياً شيئاً من الوقت، كنت أفكر خلاله في هذه المسألة أو تلك مما يشغل بالي طيلة اليوم ولم أجد لها حلاً.

فـــي الســـيارة، شـــاهدت شخصين قبالتي، أحدهم يرتدي ربطة عنق غريبة والأخـــر كان امرأة تشبه قريبة لي، وخلال الرحلة فكرت في مشكلة أو اثنتين كانتا مصدر إزعاج لي ...)).

إذا ســـرت بالتمرين على هذا المنوال، فإنك ستؤدي تجربة مهمة في التركيز كلمـــا كانت مفصلة كلما كان ذلك أفضل، وبالطبع، فإنه لا يمكنك أن تتذكر جميع الناس في الموقف أو السيارة، الذين مروا على ذهنك خلال رحلتك، ولكن ستكتشف بالتأكيد بأن التمرين المثابر والصبور سيزيد من قدرتك.

وعـــلاوة علـــى زيادة القدرة على التركيز، فإن من المهم أن تتذكر بأن هذا التمريـــن ســـوف يجعل من الميسور لك، مع الوقت، أن تتذكر بدرجة ملحوظة من الدقائق أحاديث أجريتها وأحاسيس جربتها، ولا داعي لأن تذكر كم من الفائدة تجني من هذا الأمر في الحياة اليومية.

* وأخـــيراً، هـــاكم تمريناً ثالثاً قد يروق على وجه الخصوص لأولئك الذين يتمـــتعون بخـــيال واســـع. إن كل واحد منا قد يمر بأحلام اليقظة خلال النهار ولا غضاضة في ذلك، بشرط أن لا تتدخل هذه الأحلام في التفكير الجاد، بل بوسعك أن تجعل منها تمريناً مهماً للتركيز إذا حاولت أن تتذكر سلسلة الأفكار جميعها بأقصى دقة ممكنة، وهاك مثالاً على ذلك:

هذا السيد ((عبد الله)) يجلس على الشاطئ ذات صيف، مستمتعاً بالنسيم العليل يـــرى قارباً يبحر في وسط البحر، فيذكره بقارب أهدته أُخته قبل أيام إلى ولده. يتذكر أن عليه أن يشتري بطاقة بريدية أخرى لأُخته من تلك البطاقات الجذابة التي رآها لتوه في واجهة البيع.

وهـذا الأمـر بـدوره يذكره بخريطة إلى جانب البطاقات وعليها المواقع السـياحية الجميلة في تلك المنطقة. ينتابه شعور بالندم عندها لأنه ترك سيارته في البيت، بينما كان بإمكانه أن يستمتع بالتجوال بها في رحلته هذه.

افـترض في هذه اللحظة أن السيد ((عبد الله)) قرر أن يقومِ بالتمرين المذكور أعـلاه فـي التركيز، فسوف يحاول مبتدءاً بالسيارة، ومسترجعاً إلى سلسلة أفكاره حـتى بدايـتها، مروراً بخريطة الطرقات، وبطاقات البريد، وأخته والولد والقارب الصغير، والقارب البحري الذي أطلق العنان لسلسلة الأفكار هذه.

ولمـا كانـت أحـلام اليقظة واسعة المجال، فإن متابعتها عكسياً سيبدو أمراً صـعباً في البداية، ولكن مع تكرار التمرين، سيتمكن المرء من تحقيق تقدمٍ ممتاز بقليل من الجهد الذي لن يقوي مقدرته على التركيز فحسب بل وذاكرته أيضاً.

أمـا لمـاذا يهمـل العديد من الناس قوة التركيز ولا يبذلون إلا جهداً ضئيلاً لتحسينها؟ فإن تفسير ذلك يكمن في أن التركيز هو فكرة مجردة، وأن ممارستها لا تعطـي دائماً نتائج ملموسة. ومثال ذلك، أن الذي يدرس آلة كالكمنجة سيلاحظ بأن نغماته وتعابيره بعد فترات من التدريب قد تحسنت.

أما الذي يدرس لغة أجنبية فإنه سيلاحظ بأنه أصبح بإمكانه بعد فترة أن يقرأ كتباً في تلك اللغة أو حتى أن يحدث بها الآخرين.

مـا عـند دراسة موضوع التركيز، فلا تبرز نتائج فورية ملحوظة من هذا القبيل، بل تلمس فوائده بطريقة غير مباشرة في سهولة أكبر في التعلم، وقدرة أكبر على التذكر، وتحكم أكبر في البيئة، ولكن جميع هذه الأشياء ليست مما يقاس بقانون أو يوزن بميزان، ومع ذلك، فهذا لا يقلل من شأن أهمية التركيز الذي ستعود لـه مرة أخرى لأنه لا غنى عنه للذاكرة.

ذاكرتك تعمل لتتذكر الأعداد بصورة أقوى

في البداية أخي القارئ يجب أن نعرف لماذا تبدو الأرقام صعبة التذكر!

إن السبب الأساسي يكمن في أن الأرقام لا تحمل معنى إلا إذا التصقت بمعلومات محددة. فنحن لا نعير اهتماماً لشيء لا معنى له، وإذا لم نعر شيئاً ما اهتمامنا فلن يترك أي انطباع لدينا، وإذا لم يترك انطباعاً، فكيف نتوقع أن نتذكره؟ هذه هي مشكلة الأرقام.

إن الطرق العديدة التي ابتُكرت لحفظ الأرقام على مر السنين لم تحل المشكلة بسبب صعوبتها أو محدوديتها، ولكن الطريقة التي سأقترحها من السهولة بحيث تستطيع استعمالها بسرعة.

والشيء الذي يجب أن تعرفه في البداية هو أن هذه الطريقة تعتمد على إعطاء الرقم معنى، وهذا يتم عن طريق ربطه بشخص أو مكان أو شيء ما.

الرقم والمعنى..

فكيف يمكن أن نعطي رقماً معنى؟

ذكر العالم (جان فيليب) أنه وأثناء أحد العروض التي قدمها في أحد الفنادق سأله أحد المتفرجين أن يحفظ الرقم العددي التالي (٤١٤٢٣٣٤٤٢٤٧٥٠٥٩١٢٥) والعجيب أن هذا العالم قد حفظ هذا الرقم على كثرة أعداده، فكيف يا ترى استطاع أن يحفظ هذه الأرقام!

لقد قام هذا العالم بربط هذه الأرقام بأشياء مألوفة لديه فقام بربط..

((قطار الشارع السادس يقف في غربي الشارع (٤) بعد ذلك يقف في الشارع (١٤) ثم (٢٣) ثم الشارع (٣٤) ثم يمر بالشارع (٤٢)- ثم (٤٧). ويمر الباص رقم (١٣) بالشارع (٤٧) ثم الشارع (١٢٥))).

وبذلك ربط (جان) الأرقام التي أُلقيت عليه بمسار الباصين المعروفين لديه، وبهذا استطاع تذكر هذه الأرقام بسرعة.

ولتعلم أخي القارئ أنه ليس للإرتباطات حدود، وتستطيع إيجاد عدد كبير من الروابط باستعمال خيالك. وكلما فكرت في الأعداد أكثر تستخرج روابط أكثر، وإذا عدنا مثلاً إلى الرقم (٥) فربما نتذكر مسرحية (إلا خمسة) لماري منيب، وربما يذكرك الرقم (٧) بعجائب الدنيا السبعة، أو شعارات العالم السبعة. أما الرقم (٣) فربما يذكرك بثلاثية نجيب محفوظ ويذكرك الرقم (٤) بعدد الخلفاء الراشدين.

أي أنك أخي القارئ تستطيع أن تجد روابط لأي رقم، وفي المقابل تذكرك الأرقام بأشياء مقابلة لها، فالرقم (٧٤٧) يذكرني بالطائرة البيونيغ ٧٤٧، وأما الرقم (٢٠٠) فيذكرني بالسيارة المرسيدس ٢٠٠، وكذلك فإن الرقم (٤٧١١) يذكرني بأحد العطور، والرقم (٣١) يذكرني بنهاية الشهر، وعندما تصبح بارعاً في استخراج المعاني للأرقام، ستعرف بأن الرقم ١٢١ يمكن أن يعني دزينة من العصي، وسأشرح لاحقاً طرقاً وأفكاراً قد تساعدك على استخراج المعاني من الأرقام وستستطيع من النظرة الأولى على الرقم استخراج معنى مباشر، أو أن تستطيع أن تعطي معنى للرقم، وفي كلتا الحالتين ستستطيع جعل الأرقام ذات معنى، وبالتالي يسهل حفظها وتذكرها.

أما بالنسبة للأرقام الكبيرة، فالمبدأ السابق ينطبق تماماً بعد أن نقسم العدد إلى مجموعات تتكون كل واحدة من رقمين، فمثلاً لو أردنا حفظ الرقم التالي (٥٢٢٦٤١٦٣٧٥٢٧) فنقوم بتجزأت الرقم السابق إلى مجموعات..

٢٧	٧٥	٦٣	٤١	٢٦	٢٥
ناسك	كيساً	المعدن	رباط	شوائب	لبن

فكل ما عليك فعله أخي القارئ هو أن تضع سلسلة من الكلمات المثبتة للأرقام الستة أو أي كلمات بديلة تستعملها لهذه الأرقام.

تصور أخي القارئ أن هناك وعاء لبن، وهذا اللبن مليء بالشوائب، ثم تصور رباطاً مصنوعاً من المعدن وتصور كيساً يجلس فوقه ناسك.

ويجب أن ننشيء هذه الروابط في حوالي (٣٠) ثانية، وبعد أن تنشئها راجعها مرة أو مرتين في عقلك لترى هل حفظتها، وعندما يذكر الرقم أمامك فكل ما تفعله هو أن تنقل أو تعيد الكلمة المثبتة إلى رقم وستعرف العدد بالإتجاهين.

وبالتمريـــن الحقيقي ستشكل الكلمات المثبتة الخاصة بك، وسترتبط بينها بينما تنتقل عينيك عبر العدد من اليسار إلى اليمين.

وهـــا أنـــت قد قمت بذلك، فقد ربطت ستة أشياء ببعضها لتحفظ أثني عشر رقماً، وستحتفظ بهذه الأرقام في عقلك قدر ما تريد، وإذا كنت قد حاولت أن تجرب ذلك وأنا أشرحه وأصبحت تحفظ الرقم فيجب أن تشعر بالفخر الآن.

أقـــول ذلـــك لأنه طبقاً لبعض اختبارات الذكاء فإن الشخص البالغ ذا الذكاء المتوسط يجب أن يتذكر عدداً مؤلفاً من ستة أرقام من اليمين إلى اليسار، وبالعكس بعد أن يسمعه أو يراه لمرة واحدة فقط.

والشـــخص البالغ الأذكى (الأرقى) يجب أن يفعل ذلك ولكن بعدد مؤلف من ثمانـــية أرقام، وأنت فعلت ذلك بعدد مؤلف من اثني عشر رقماً. وليس هناك حدود لقدرتـــك على حفظ هذا الرقم واستبقائه، ولا تجعل أحداً يقلل من أهمية ما قمت به زاعمـــاً أنك استخدمت نظاماً لحفظ العدد، لأن من يقول ذلك لا بد يكون حاسداً لك، لأنه لن يستطيع حفظ هذا الرقم سواء استخدم نظاماً أم لا.

وان أي شـــيء يتذكره الإنسان يجب أن يكون مرتبطاً بشيء عرفه أو تذكره سابقاً. والناس يقومون بذلك دائماً، أحياناً بشكل شعوري وأخرى بدون شعور.

والآن وقـــد دافعت عن قدرتك المكتسبة حديثاً على التذكر، دعنا نتقدم خطوة أخـــرى، إذا كنـــت قد فهمت الفكرة، وأنا متأكد من أنك قد فعلت، فلماذا لا تستخدم خيالك وتجعلها أسهل إذا أردت ذلك

٩٥٤	٧٥٧	٦١٤	٩٩٤
قبعة	ساعة حائط	منفضة سجائر	ورقة

وحـــتى لو أن عدداً كبيراً من الأرقام بحيث أن الكلمات المثبتة لأرقامه تشكل سطراً كاملاً لماذا لا تستعملها لهذا العدد.

بهـــذه الطريقة يمكنك أن تحفظ عدداً يتألف من عشرين رقماً بواسطة خمس كلمات مثبتة فقط.

٤٢١٠٩٤٨٣٥٢١٤٦١٢٨٩٠٧١

ألا يبدو هذا الرقم مخيفاً، ولكن انظر إليه الآن..

٩٠٧١	٦١٢٨	٥٢١٤	٩٤٨٣	٤٢١٠
سلة	قش	منظف	عطر	أجرة

فمــا علــيك أخي القارئ هنا إلا أن تقوم بربطٍ بين الأجرة والعطر، ثم اربط العطــر بالمنظف، بعد ذلك اربط المنظف بالقش، والقش بالسلة وستجد أنك حفظت عدداً مكوناً من عشرين رقمٍ بسهولة.

وإذا كنــت في عملك تضطر إلى حفظ الكثير من الأعداد فإنك ستستعمل أول كلمة تخطر على بالك وتلائم الرقمين الأولين أو الثلاث أو الأربع أرقام الأولى.

وليس هناك قاعدة تحتم عليك استخدام كلمات تناسب نفس الرقم في أي عدد كثــير من الأرقام.ولكي تحفظ العدد بسرعة يمكنك استعمال أي كلمات تريد، ومن الطبيعــي أن يكون لديك بعض الوقت لتفكر وتحاول إيجاد أفضل وأسهل الكلمات لكل رقم. ويجب أن أترك ذلك لخيالك، وإلى أن تصبح بارعاً في ذلك سأقترح عليك استعمال الكلمات المثبتة لرقمين في هذا الوقت.

أمــا مصــادر المعانــي التي من خلالها يمكن ربط رقم معين وآخر فيمكن إجمالها:

- **الارتــباط الحســابي:** فهــل ترى مثلاً شيئاً مميزاً في الرقم (١٢٩٦٣)؟ اســتعمل الارتباط الحسابي بين الأرقام، فليس أسهل من التذكر بأن الرقم الأول (٣) والفرق بين كل رقم وآخر هو أيضاً (٣).
- **الــتاريخ:** فيمكــنك إعطاء معنى تاريخي للأرقام، فالرقم ٩٢٧ يمكن أن يذكرنا ١٧ أيلول، كذلك يمكن أن يصادف أحد الأرقام تاريخاً مهماً ١٩١٤ وهو وعد بلفور المشؤوم، أو قد يصادف تاريخ ميلادك... الخ.
- **العنوان:** قد يكن رقم صندوق البريد أو رقم منطقة.
- **النقود:** وهنا تستطيع تخيل صديق لك يعطيك مبلغاً من المال يساوي الرقم الذي تريد أن تتذكره.

ويمكنك أن تجد مصادر أخرى لا حصر لها لإعطاء الأرقام معاني وعليك أن تتذكر دائماً أنه كلما كانت الصورة والروابط غريبة ومضحكة، كلما تذكرتها لفترة أطول.

وقبل أن ننهي هذا الأسلوب من الحفظ سنستعرض مثالاً أخيراً، علينا تذكر رقم هاتف ٥١٤٠٩١٨

إن الجملة التي وضعتها لهذا الرقم هي:

في ٥ من كانون الثاني اشتريت ٤٠ كعكة في الساعة ٩,١٨.

ويمكنك وضع جملة أخرى حسب ما تهديك إليه مخيلتك.

اختبار ذاكرتك

أخي القارئ الكريم، بعد أن تعلمنا وإياك بعض الأساليب لتقوية الذاكرة وتذكر والوجـوه والأسـماء والأرقـام، فدعنا وإياك نحاول الإجابة على هذه الاختبارات لمعـرفة مدى الاستفادة التي حصلنا عليها من هذه الأساليب التي وضعت من قبل العلماء والباحثين في هذا المجال.

اختبار (١)

اقرأ القائمة التالية التي تحتوي أسماء خمسة عشر شيئاً مرة واحدة فقط وذلك خلال دقيقتين.

والآن حـاول كتابة القائمة بالتسلسل دون أن تنظر إلى الكتاب طبعاُ، وعندما تحاسب نفسك تذكر أنك نسيت كتابة كلمة فإن ذلك سيجعل البقية غير صحيحة لأنها خارج التسلسل، وتذكر أخي القارئ أن تعطي نفسك خمس علامات لكل جواب.

القائمة:

كـتاب، منفضة سجائر، بقرة، معطف، كبريت، شفرة، جزدان، ستار معدني مقلاة، ساعة حائط، نظارة، الباب، زجاجة، دودة.

اختبار (٢)

امـض ثلاث دقائق في محاولة لحفظ الأشياء العشرين المبينة هنا وبأرقامها، بعـد ذلك حاول أن تضعها في جدول دون أن تنظر إلى الكتاب، ويجب أن تتذكر المادة ورقمها، وأعط نفسك خمس علامات لكل مادة ذكرتها برقمها الصحيح.

١- مذياع	٦- هاتف	١١- ثوب	١٦- خبز
٢- طائرة	٧- كرسي	١٢- زهرة	١٧- قلم رصاص
٣- مصباح	٨- حصان	١٣- نافذة	١٨- ستارة
٤- صورة	٩- بيضة	١٤- عطر	١٩- مزهرية
٥- سيجارة	١٠- فنجان شاي	١٥- كتاب	٢٠- قبعة

اختبار (٣)

انظر أخي القارئ إلى هذه الأرقام المفردة العشرون حوالي دقيقتين ونصف، وبعد ذلك خذ ورقة وحاول أن تكتب هذه الأرقام من ذاكرتك.

أعط نفسك خمس علامات لكل رقم وضعته بمكانه الصحيح.

٨٢٢١٧٣٩٨٧٦٥١

ضع علامتك هنا ......

اختبار (٤)

احضر بعض الصور لوجوه أُناس لا تعرفهم من خلال مجلة ما، تحتوي على عدة صور لأشخاص، وتكون هذه الصور معروفة الأسماء، أو أنت تستطيع إعطاء هذه الصور أسماء وهمية، وقم بترتيب هذه الوجوه وتحتها الأسماء، لكل صورة..

انظر إلى هذه الوجوه الموجودة وأسمائها المرسومة لمدة ست أو سبع دقائق. وبعد ذلك قم بوضع الأسماء جانباً، وانظر إلى هذه الصور على حدة وحاول أن تتذكر اسم الشخص الموجود بهذه الصورة.

ولترى هل تستطيع أن تعطي الاسم الصحيح للصورة الصحيحة.

أعط لنفسك خمس علامات لكل اسم ووجه ربطت بينهما بشكل صحيح.

كيف تنمي ذاكرة كبار السن؟

تصاب ذاكرة الإنسان في مراحل متقدمة من العمر بنوع من الخمول والضعف الذي يعتبره البعض واحداً من مظاهر الشيخوخة وعلاماتها، وضعف الذاكرة ليس بالقدر المحتوم على الإنسان، وهي وإن ضعفت فإنما توجد حلول عملية وطبية لهذه المشكلة.

حيث دأب المختصون على دراستها وتبيان أسبابها ووضع الحلول الكفيلة بالمحافظة عليها، ونموها وضمان فعاليتها في كل زمان، وقد تخدع الذاكرة المرء في بعض الأحيان، وهذه حالة طبيعية تحدث لكثير من الناس وفي مختلف مراحل العمر، وهذا يجب ألا يشكل مصدراً للقلق. وتصطدم الشكوى غالباً بالتحليل العلمي، حيث يؤكد البروفيسور (هرفامي آلان) من جامعة رينيه (أنه لا علاقة للذاكرة بالأعمار).

فلماذا يشعر المرء بخدعة الذاكرة في الخمسينات من العمر؟

يشك البعض أن اضطراب الذاكرة لديه نتيجة سبب عضوي، أو مرض أو قلق، وهذا ما حصل مع أحد الموظفين الذين أُحيلوا إلى التقاعد، وهو من الذين أُجريت عليهم تجارب امتحان الذاكرة حيث يروي لنا (في الوقت الذي تقاعدت فيه عن العمل بدأت أفقد الكثير من معلوماتي السابقة، وضعفت قدراتي على الاحتفاظ بأرقام الهواتف والأرقام الكبيرة...).

وتبدو مشكلة الذاكرة معقدة وصعبة، وهي تختلف تبعاً لبعض النماذج الرئيسية لها.

فهناك الذاكرة اللاإرادية والتي تكون مسؤولة عن كل فعل لا إرادي ينجذب إليه الإنسان أو ينفر منه دون التفكير فيه...

وهناك الذاكرة الشعورية التي تكون مسؤولة عن تذكر المعلومات والصور المرئية والسمعية والذوقية، وكل ما يتعلق بالحواس الخمس.

وهناك الذاكرة الدلالية والتي تساعدنا على تذكر معاني الأشياء.

والذاكـــرة الزمنية التي تجعلنا نتذكر أحداث في حقبة من الزمن دون نسيان الحدث الجديد في نفس الوقت... ويبدو أن هذه الذاكرة هي الوحيدة التي من الممكن أن تخـدع الإنسان، فيتذكر الوجوه لكنه لا يستطيع تحديد المكان الذي صادف فيه هذا الوجه أو ذاك...

ولكن بالرغم من المعاناة التي يجدها كبار السن وشريحة كبيرة من الناس من ضعف الذاكرة، إلا أن الدراسات التي تمت في هذا المجال أكدت وجود طرق عملية سهلة، باتباعها يمكن تخفيف اضطرابات الذاكرة وحمايتها، مثل النوم الصحي بقدر كاف ومناسب، وكذلك الخروج إلى الطبيعة بين كل فترة وأخرى بعد نشاط بدني أو فكري للتمتع بالأوكسجين الضروري للمخ.

والـــتغذية الصـــحية التـــي يؤكـــد علـــيها الدكتور (باتريك ديس) في كتابه (الذاكرة... النمو، والحماية) حيث يشير إلى ضرورة عدم أداء أكثر من واجب في وقـــت واحـــد، بســـبب الخلل الذي سوف يحدثه في الذاكرة، وينصح الأخصائيون بضـــرورة الإبـــتعاد عن الأدوية التي تدعي بإمكاناتها على استعادة قدراتها، وعدم الـــتردد فـــي مـــراجعة الطبيب المختص في حالة الشعور بضعف واضطراب في الذاكرة.

ذاكرة حيّة للأسماء والوجوه

أكثر ما يجرح شعور الإنسان هو أن تقول له: ((أنا أتذكر شكلك ولكنني نسيت اسمك)) هذه العبارة لها نفس تأثير القول التالي: ((أنا لا أتذكر اسمك لأنك غير مهم بالنسبة لي)).

إن نســيان الأسماء لا يسبب الإحراج فقط ولكنه قد يكون سبباً لفقدان صديق أو عميل. فالطبيب مثلاً، الذي يفشل في تذكر المريض أثناء زيارته الثانية يفقد هذا المــريض لأن المــريض يحلل ضعف ذاكرة الطبيب على أنه عدم اهتمام بحالته. ولــيس غريــباً أن تعــرف بأن بعض العلماء في التاريخ اشتهروا بسبب ذاكرتهم الممــتازة لحفــظ الوجــوه والأســماء. وقد تكون هذه القدرة على التذكر هي التي أوصلتهم إلى المراتب العالية ووضعتهم في مصاف العظماء.

يقــال أن "ثيميســتوكليس" السياسي اليوناني الذي عاش بين ٥٢٥-٤٦٠ قبل الميلاد، حفظ أسماء ووجوه مواطني أثينا الذين بلغ عددهم في ذلك الوقت ٢١٠٠٠ مواطــن. فــالذي كان يعطي المواطنين الشعور بأنهم في ظل حكم ديمقراطي هو شعورهم بأن قائدهم يعرف كل واحد منهم ومهتم به شخصياً.

والقصــة المماثلة التي تروى هي عن ذاكرة القائد الفرنسي نابليون الذي كان يحفظ أسماء معظم جنوده ويعرف بعضاً من تواريخهم الشخصية.

وبالــرغم من أن الإنسان هو أهم الكائنات الحية في العالم وأعظمها عقلاً إلا أنه لا يوجد لفظ أعظم وأعذب لأذن الإنسان من لفظ اسمه.

يعتــبر عدم الانتباه والتركيز السبب الرئيسي لنسيان الأسماء. ومن المهم أن تعلــم بأن أفضل فرصة لحفظ اسم بصورة صحيحة هي عند اللقاء الأول. كثيراً ما تظــن عــند مقابلة شخص ما لأول مرة بأنك لن تقابله مرة أخرى، ولذلك لا تركز علــى التقاط الاسم جيدا. ولكن كم سيكون موقفك محرجاً إذا التقيت بذلك الشخص ثانية ولم تتذكر اسمه؟

ربمــا تعــتقد بــأن تدريس طرق حفظ الأسماء يتم في الجامعات وللطلاب المختصــين بســبب أهميــته، ولكن للأسف لا يوجد أي منهاج جامعي أو أكاديمي يشتمل على كيفية حفظ الأسماء.

وتجد أن الكثير من الناس يضطرون إلى مناداة الآخرين بألقاب مختلفة وذلك لأنهم لم يتمكنوا من تذكر الأسماء الحقيقية. وكثيراً ما تسمع ألقابا مثل: ((أخي الكريم))، ((صاحبي))، ((أبو الشباب))، ((دكتور))، ((زعيم))، ((شيخ))، ((أمير)) وغيرها. إن خلل الذاكرة في حفظ الأسماء يعتبر خللاً في علاقاتك واتصالاتك مع الآخرين. بعض الناس ينسون أسماء المعارف الجدد وذلك بعد مقابلتهم بخمس دقائق، وآخرون ينسون أسماء المعارف الجدد مباشرة بعد انتهاء المصافحة.

ستتعلم في هذا الفصل بأنه لا علاقة لنسيان الأسماء بالذاكرة، ولكن لعدم التقاط الأسم بصورة دقيقة عند اللقاء الأول.

طريقتان لحفظ الأسماء:

سأعلمك طريقتين لحفظ أسماء الناس. كل طريقة هي أسلوب متكامل وبالإمكان استعمال كل طريقة لوحدها أو بدمجها مع الطريقة الأخرى. "**الطريقة الأولى**" سهلة وبسيطة وقصيرة، وتعتمد على التكرار ولا تحتاج إلى جهد كبير. هذه الطريقة تصلح للأشخاص الذين لا يرغبون في استعمال طريقة متقدمة أكثر. أما "**الطريقة الثانية**" فيحتاج تعلمها إلى وقت أطول ولكن نتائجها ممتازة.

الطريقة الأولى- طريقة التكرار..

قيل في الماضي بأن الذاكرة هي فن الإنتباه. هذا القول سليم، فإذا أردت حفظ اسم شخص ما فعليك الانتباه عند مقابلته للمرة الأولى والتقاط اسمه بصورة صحيحة. احفظ القاعدة التالية: ((انتبه واحفظ)). لأنك إذا حفظت الاسم صحيحاً فستختزنه صحيحاً وتسترجعه صحيحاً. وسنبدأ بشرح طريقة التكرار من بداية المقابلة.

عندما تقابل شخصاً ما، اطلب منه إعادة اسمه إذا لم تسمعه بوضوح. لا تنتظر، اطلب منه إعادة الإسم وبعدها انكر الإسم بصوت مسموع. لا تشعر بالحرج من السؤال فذلك الشخص لن يعتبر طلبك لإعادة الإسم إهانة أو تقليلاً من قدره، بل على العكس، فإنه سيسرّ لإعادة الإسم لاعتقاده بأنك مهتم به ولهذا السبب تريد التأكد من معرفة اسمه. وعندما يكون الإسم صعباً اطلب منه تهجئة الإسم وفكر في

ترتيـــب الأحرف في مخيلتك. هذه العملية البسيطة ستجبر عقلك على التركيز على الإسم وسيسجل بصورة دقيقة في الذاكرة.

الخطـــوة الثانية تعتمد على إلقاء سؤال يتضمن ذلك الإسم كجزء من السؤال ((أين تعمل يا أستاذ نجيب؟))، أما من خلال الحديث فاستعمل الإسم كلما وجدت ذلك مناســباً. إن التكرار يرسخ الإسم جيداً في الذاكرة. وأخيراً استعمل الإسم في نهاية اللقاء ((لقد سررت بالحديث معك يا أستاذ نجيب)).

هل لاحظت ماذا حدث خلال المقابلة؟ لقد سمعت الإسم أكثر من مرة بدلاً من المرة الوحيدة المعتادة، وسمعت أيضاً تهجئته واستعملته مراراً وفي نهاية الحديث. وخـــلال هذا كله كان وجه محدثك أمامك حيث ربط عقلك الباطني شكل الوجه مع الإسم.

كيف تستعمل طريقة التكرار؟

فيما يلي مثال لطريقة التكرار:

- مرحبا، أنا محمد محفوظ.
- أهلاً، أنا محمد تميمي.
- محمد تميمي. هذا إسم غريب، كيف تهجئ اسمك؟
- محمد ت م ي م ي، محمد تميمي.
- فهمت، ت م ي م ي "تميمي"، هل تسكن في هذه المنطقة يا محمد؟

وأنهـــي الحديث في النهاية بالعبارة التالية: محمد تميمي، كانت فرصة سعيدة بلقـــائك...بهـــذه الطريقة البسيطة تكون قد سمعت الإسم عدة مرات وتهجئة الإسم الصـــحيحة مرتين خلال الدقيقة الأولى من اللقاء، أضف إلى ذلك عدد المرات التي ذكر فيها الإسم خلال الحديث. كل ذلك تم بطريقة سهلة وطبيعية مريحة.

تفيد الأبحاث التي تمت على الذاكرة بأن ذاكرة الإنسان تتحسن بمقدار ٣٠% إذا تـــم تكرار الإسم عند المقابلة. لذلك لا تقل عند اللقاء الأول ((أهلاً وسهلاً)) فقط بـــل ادخل الإسم في كل مناسبة في حديثك وسيعمل عقلك الباطني على حفظ الإسم والوجـــه وربطهمـــا معاً. إذا طبقت هذه الطريقة فستجد أن مشكلة نسيان الأسماء

ستنتهي. إن هذه الطريقة فعالة في اللقاءات التي تضم عدداً قليلاً من الأشخاص على أن تخلو تلك اللقاءات من التسرع والإنفعال.

أما الطريقة الثانية فهي متقدمة أكثر وتستعمل لحفظ عدد كبير من الناس وستجد بأن الطريقة الأولى هي جزء من الطريقة الثانية.

الطريقة الثانية: طريقة التحويل والربط والمراجعة..

يمكن تقسيم هذه الطريقة إلى خمس خطوات هي:

١- التقط الإسم صحيحاً (استعمل الطريقة الأولى).
٢- أعط معنى للإسم حتى يسهل حفظه.
٣- تمعن في الوجه واختر أحد الملامح البارزة أو التي تلفت الإنتباه.
٤- اربط بين معنى الإسم والملمح الذي اخترته في صورة ذهنية حيوية.
٥- راجع الربط الذي كونته لترسيخه في عقلك.

سنأخذ الآن كل خطوة على حدة، وسنشرحها بالتفصيل..

الخطوة الأولى: التقط الإسم جيداً

استعمل الطريقة الأولى لإلتقاط الإسم بوضوح وبشكل صحيح من خلال التكرار وكما تم شرحه سابقاً.

الخطوة الثانية: أعط الإسم معنى

إذا كان الإسم يحمل معنى معيناً فإن عملية ربط معنى الإسم بالوجه تكون أسهل. لذلك ابحث عن معنى للإسم. إذا لم تستطع إيجاد معنى للإسم فحول الإسم إلى اسمٍ مشابه ذي معنى لك.

لنأخذ مثالاً على ذلك: إذا كان الإسم الذي سمعته هو سليم حداد فإن الإسم حداد له معنى معروف وباستطاعتك أن تتصور حداداً يعمل في محددته، واحرص على تكوين الصورة الذهنية فهي تساعدك كثيراً على حفظ الاسم، وإياك أن تظن بأن المعنى واضح ويغنيك عن عمل الصورة الذهنية.

هـناك عـدد كبير من الأسماء التي تحمل معانٍ مثل: خطيب، خوري، نجار جـلاد، حريـري، ساقي، شيخ، أسد، سكافي، بستاني، بلبل، حاوي، خياط، رمان شاهين، شمس، شمعة، عصفور، عسل، غزال، قنديل، كشك ونسور.

ولنأخذ الآن أسماء أخرى لا يوجد لها معانٍ، إن معظم الأسماء تقع ضمن هذه الفـئة، حـاول أن تتصفح دليل الهاتف وستجد بأن غالبية الأسماء ليس لها معان. افترض أنك قابلت شخصاً باسم سمير قطيفان. إن إسم قطيفان لا يحمل معنى معيناً مـثل حداد أو عصفور أو خياط، وبما أنه إسم لا يحمل معنى معيناً فحوله إلى إسم لـه معـنى. نعم، حول هذا الإسم إلى إسم ذي معنى ليساعدك على رسم الصورة الذهنية. ما رأيك بتحويل قطيفان إلى قط – سيفان؟

تذكـر بـأن ذاكرتك تعتمد على قانون الإرتباط، فهناك أشياء تذكرك بأشياء أخرى، وما نحاول عمله هنا هو الإستفادة من قانون الإرتباط. نحن نساعد ذاكرتنا بتوفير الروابط، هذه الروابط هي كلمات لها نفس النغم أو نفس الصوت، وما يزيد فـي ترسيخها تلك الصور الذهنية التي ترسمها في مخيلتك باستعمال تلك الروابط. وهـذا ما يجعل استرجاع الإسم الأصلي سهلاً ومضموناً. اطلق لمخيلتك العنان في تحويـل الإسم إلى إسم ذي معنى. فكر في المعنى الجديد فيما لو أضيف حرف أو فصـل الإسـم إلى إسمين. لا تتردد في أن تكون الروابط غريبة أو خيالية فهذا ما يزيد في ترسيخ الإسم في ذهنك.

ربمـا تقابل شخصاً اسمه أسعد عباد. وقد تفكر بربط اسم عباد بعباد الشمس أو عباد (تخيل إنساناً متعبداً في الجامع). فلنأخذ الإسم سليم مولاوي، إنني أستطيع تحويل الإسم إلى مولاي أو مولاتي (تخيل الخليفة أو زوجته) أو موز لاوي (وتخيل مـوزاً ملتوياً) أما اسم شعبان فيذكرنا بشهر شعبان، لكن بما أن شهر شعبان غير قـابل للتصـوير لذلـك ما رأيك بثعبان؟ ثعبان على وزن شعبان. وماذا عن إسم بارطو؟ إن تركيبة هذا الإسم تسهل علينا إيجاد العديد من الأسماء على نفس الوزن مثل بالطو (مرادف لمعطف بالفصحى).

خـذ الإسـم عمر جماعين هذا الإسم لا يحمل أي معنى ولكن إذا حولته إلى جمال– عين (تخيل جمالاً تشرب من عين ماء) أو جمالين (تخيل عدداً من الجمالين على ظهور الجمال) فإن المعنى سيساعدك على تذكر الإسم.

عرفنا الآن بأن هناك أسماء لها معنى وأُخرى ليس لها معنى. ويجدر بنا أن نوجـد نوعاً ثالثاً من الأسماء، تلك التي ليس لها معنى ولكن تذكر بشيء ما. وهنا نعـود إلى قانون الإرتباط مرة أُخرى. الإسم حنانيا قد يذكرك بالسخانات الشمسية التي تحمل نفس الإسم. وبماذا يذكرك اسم شومان؟ قد تتذكر البنك العربي أو جائزة شـومان العلمـية أو مكتبة شومان. بماذا يذكرك إسم النبلسي؟ قد تتذكر الحلويات النابلسـية أو الصـابون النابلسـي أو مدينة نابلس أو شخص مشهور مثل سليمان النابلسي.

مـن المهم أن تعي الآن بأن من الممكن إعطاء معنى لأي إسم فاحرص على أن يكـون هـذا المعنى قابلاً للتصوير الذهني. بإمكانك إيجاد المعنى والرابط من الاسم نفسه وعليك أن تدرك أن عملية إيجاد المعاني والروابط تحتاج إلى جهد، هذا الجهد ممتع وخلاق ومفيد. والنتيجة الأكيدة لهذا الجهد هي تذكر الأسماء.

لـيس الهدف من عملية التحويل هو إعطاء معنى للإسم فقط، لكن الهدف هو ربط المعنى بالوجه. عندما تقابل شخصاً فإنك ترى وجهه وتسمع اسمه، وغالباً فإن ما تراه يُحفظ في الذاكرة أكثر مما سمعته. ونحن نحاول أن نرى هنا الإسم والوجه معاً.

كمراجعة سريعة فإن بعض الأسماء لها معانٍ مثل صقر ونجار. وعندما تتعلم لاحقاً كيف تجعل الوجه يذكرك بالإسم، سترى كم هي سهلة عملية استرجاع الإسم فـوراً عند رؤية الوجه. بعض الأسماء لا تحمل أية معانٍ. وتعلمنا أن نحول الإسم إلى إسم مشابه باللفظ له معنى قابل للتصور الذهني.

وبما أنه بالإمكان إيجاد أكثر من إسم مشابه لإسم ما، فإن أفضلها هو أول إسم يخطر على بالك، لأن احتمال تذكر هذا الإسم لاحقاً كبير، وهو أول إسم ستسترجعه عـند الحاجة. إن التشابه والترابط بين الإسم والإسم المشابه قوي لدرجة أن تذكر أحدهما يذكرك بالآخر تلقائياً، وعند ترسيخ هذا الترابط فسيكون فصلهما عن بعض من المستحيلات.

فـيما يلـي قائمة بالأسماء والأسماء المشابة (الروابط) التي وضعتها كأمثلة بالإضافة إلى غيرها، أرجو قراءتها جيداً..

الإسم	الرابط	نوع الرابط
قطيفان	قط- سيفان	مقطعين
جماعين	جمالين	وزن
عباد	عباد الشمس	مذكر
مولاوي	موز لاوي	وزن
بلبسي	بيبسي	وزن
بارطو	بالطو	وزن
كساب	حساب	وزن
حنانيا	سخان شمس	مذكر
شعبان	ثعبان	وزن
شومان	البنك العربي	مذكر
جبر	تبر	وزن
نبلسي	الصابون النابلسي	مذكر
زبيدي	سمك	مذكر
طمار	صبار	وزن
انشاصي	انجاصي (اجاص)	وزن
جمجوم	جمجمة	وزن
كريكريان	كريك رنان	وزن
ريان	ريال	وزن

الآن انظر إلى الروابط واسترجع الأسماء الأصلية. حاول أن تعرف كم إسماً تستطيع استرجاعه..

الرابط	الإسم	الرابط	الإسم
بالطو	....	السخان الشمسي	....
البنك العربي	....	كريك رنان	....
قط- سيفان	....	حساب	....
الصابون النابلسي	....	صبار	....
موز لاوي	....	سمك	....
عباد الشمس	....	جمجمة	....
ريال	....	ثعبان	....
جمالين	....	اجاص	....
تبر	....		

الخطوة الثالثة: تمعن في الوجه واختر الملامح المميزة

إن عملـــية تذكـــر وجــــه إنسان ما هي عملية سهلة نسبياً، فباستطاعتك تذكر الوجـــه حتى لو رأيته لمدة قصيرة جداً. ومع أن علم النفس اثبت أن تذكر الأشياء التـــي نراها كبيرة، إلا أن قدرتنا على التعرف على الوجوه لا تساعدنا على تذكر الأســـماء. ولهـــذا سنتعلم الآن كيف نوجد الرابط بين الوجه والإسم حتى إذا رأيت الوجه تتذكر الإسم في الحال.

مـــن أجل ذلك علينا أن نستخرج ملمحاً بارزاً من وجه الإنسان الذي نتعرف علـــيه. وكما تعلمنا فإن الأسماء تقسم إلى قسمين: أسماء لها معان وأسماء ليس لها معـــان واستخرجنا لها معاني. وهكذا الأمر بالنسبة للوجوه، فأنت عندما تنظر إلى وجه فإنك قد ترى مباشرة ملمحاً مميزاً، وقد لا ترى ملمحاً مميزاً ولكن تضطر إلى استخراج ملمحاً والمبالغة في تصويره.

وكمـــا ذكرت بالنسبة للإسماء فإن أفضل ملمح للتذكر هو أولها اجتذاب لك، فهـــذا الملمح هو الذي ستميزه قبل الملامح الأخرى في اللقاءات اللاحقة. قد يكون هـــذا الملمح شفاه غليظة، جبهة بارزة، صلعاً، أنفاً كبيراً، أنفاً رومانياً، ندبه، أسناناً شديدة البياض، أسناناً غير منتظمة، حواجب كثيفة، عيوناً كبيرة أو صغيرة، عيوناً متـــباعدة، أذاناً كبيرة، عيوناً جاحظة، عيوناً مدفنة، ذقناً مدبباً، فكاً مربعاً، إبتسامة جميلة، لحية صغيرة، وغيرها كثير. إذا لم تستطع إيجاد ملمح مميز فركز على أحد الملامح وبالغ في تضخيمه.

الخطوة الرابعة: اربط بين معنى الإسم والملمح الذي اخترته

إذا كانـــت عملية ربط معنى الإسم بالملمح حيوية وصحيحية فإن فصل الإسم عـــن الوجـــه يصبح مستحيلاً. وستجد أن تذكر أحدهما يذكرك بالآخر. فإذا رأيت الوجه تتذكر الإسم وإذا ذكرت الإسم تذكر الوجه، هذه العملية مشابهة لما تعلمته في فصـــل سابق عن كيفية تذكر المكان الذي وضعت في أغراضك. فلقد تذكرت بأنك وضـــعت نظارتك في جرار مكتبك بمجرد عمل صورة ذهنية تبين النظارة ملفوفة بـــالورق. عـــندما تفكـــر بالنظارة تراها ملفوفة بالورق وعندما ترى الورق تتذكر مكانها.

هـــذه هي نفس الفكرة التي تستعملها في الربط بين معنى الإسم والملمح، إذا كان الرابط قوياً وحيوياً وإذا اتبعت التعليمات التي ذكرتها لك فستكون عندك قدرة هائلـــة لـــتذكر الأســـماء ولن تعاني بعد الآن من الإحراج والمتاعب بسبب نسيان الأسماء.

مقابلة عشرة أشخاص

سترى الآن بأنك ستبدأ في دراسة أكثر أقسام الكتاب متعة وإفادة. سنقابل معاً عشرة أشخاص وسندرس معاً كيفية حفظ أسمائهم، عليك أن تستعمل خيالك لتكوين صور ذهنية حية وواضحة في كل خطوة.

الإنسان الأول الذي تقابله هو السيد **سمير قطيفان**. اذكر الإسم قطيفان وتهجاه الآن. إن إسم قطيفان لا يعني شيئاً ووجدنا سابقاً رابطاً يذكرنا بهذا الإسم وهو قط- سيفان. تخيل الآن قط يقف على رجليه الخلفيتين ويحمل سيفين بيديه الأماميتين. إن هذه الصورة الغريبة كفيلة بأن ترسخ في ذهنك إذا تخيلت هذا المنظر للحظة، تخيل القط بوضوح.

انظر الآن إلى وجه سمير قطيفان. فتش عن الملمح المميز، لنفترض أن لـــه **لحـــية صـــغيرة مدبـــبة** تغطي الذقن فقط. الآن ارجع في مخيلتك إلى صورة القط واجعل له لحية صغيرة مدببة تغطي ذقنه. أصبحت الصورة الذهنية قطاً لـــه لحية صـــغيرة مدبـــبة ويقـــف علـــى رجلـــيه الخلفيتين ويمشي حاملاً سيفين في يديه الأماميتيـــن.عندما ترى سمير قطيفان في لقاء آخر، سترى لحيته المدببة الصغيرة التـــي ســـتذكرك بـــالقط ذي اللحية المشابهة والذي يتجول وبيديه سيفان. ستتذكر مباشرة الرابط قط- سيفان ثم قطيفان.

ستقابل الآن السيد **أنور عباد**. التقط الإسم جيداً، كرر الإسم وتهجاه. إن الإسم عـــباد يذكرك بعباد الشمس (في بعض البلدان العربية يسمى دوار الشمس) استعمل (عـــباد الشـــمس) كـــرابط إسمي. انظر إلى وجه أنور عباد، هل هناك أية ملامح ممـــيزة؟ ربمـــا تلاحظ بأن لأنور عباد **حواجب كثيفة**، فلنستعمل هذا الملمح لربطه بالـــرابط الإسمي، تخيل بأن حواجب أنور عباد الآن وحاجباه مغطيان بأزهار عباد الشـــمس، هذه الأزهار في حركة دائمة فهي تتبع حركة الشمس. تخيل هذا المنظر في خيالك وتأكد من أن تدخل حركة الأزهار في ذلك المنظر.

عندما ترى أنور عباد في لقاء آخر سيلفت انتباهك الحاجبان الكثيفان وسيرجع إلى ذهنك صورة أزهار عباد الشمس المتحركة في حاجباه وستسترجع الإسم عباد فوراً.

الشخص الثالث الذي ستقابله هو **أسعد النبلسي**. اتبع نفس الطريقة. التقط الإسم جيداً ورده مراراً وتهجاه. إن الإسم نبلسي يذكرنا بالصابون النابلسي. استعمل (الصابون النابلسي) كرابط إسمي. أنظر إلى وجه أسعد النبلسي وتأمله جيداً. قد تلاحظ بأن **لأنفه فتحتين واسعتين**. استعمل الملمح المميز وبالغ في تضخيمه. إنك ترى الآن أسعد النبلسي صاحب الأنف ذي الفتحتين الكبيرتين. لتربط هذا الملمح بالرابط الإسمي، تخيل أسعد النبلسي وهو يعطس مئات القطع من الصابون النابلسي، كيف يمكن أن تنسى منظراً كهذا؟ مئات القطع من الصابون النابلسي تندفع إلى خارج أنفه ذي الفتحتين الكبيرتين بقوة. تخيل أسعد النبلسي يعطس مره أخرى وراقب ماذا يحدث.

الأمثلة الثلاثة السابقة أوضحت الطريقة التي يجب أن تفكر وتتخيل بها لربط الرابط الإسمي بالملمح المميز، وكما شرحت في فصل سابق فإن أقوى الصور الذهنية هي تلك التي تكون غريبة وبعيدة عن الواقع ومليئة بالحركة. نحن ننسى الأمور الروتينية والعادية بسهولة ولكن الأمور الغريبة والغير عادية يصعب نسيانها. وما يهمنا هنا أن تكون الصورة المكونة من ربط الملمح المميز بالرابط الإسمي غير واقعية وغير عادية. قط ذو لحية مدببة وبيديه سيفان، حاجبان مغطيان بأزهار عباد الشمس التي تلاحق الشمس بحركتها المستمرة، وقطع الصابون المتناثرة من أنف شخص ما.

لا تهتم من كون هذه الصور غير واقعية وغير منطقية ولا تشعر بالإحراج من استعمال الروابط الإسمية التي تريد والمبالغة في تضخيم الملامح المميزة، فهذه الأفكار لن تعلن وستبقى أفكاراً شخصية ولن يعرفها أحد غيرك. استعمل خيالك دائماً واحرص على أن تكون صورك الذهنية حيوية ومليئة بالحركة. فبدلاً من تخيل منشارٍ كهربائي ملقى بجانب شجرة تخيل ذلك المنشار يهاجم الشجرة ويقص جذعها بسرعة، يجب أن تكون الصورة الذهنية حيوية ومليئة بالحركة وكأنها واقعية. اسمع صوت المنشار وهو يقص الشجرة وغبار الخشب يتطاير في الجو.

لنقابل الشخص الرابع وهو **سليم ريان**. التقط الإسم جيداً، ردده خلال الحديث وتهجـاه. لقد وجدنا سابقاً بأن الرابط الإسمي لريان هو ريال، وهي العملة الورقية السعودية. إن لسليم ريان ملمح مميز هو **أذناه الكبيرتان**. بالغ في تضخيم حجم أذني سليم ريان بحيث أنك تراهما الآن كبيرتين جداً. علينا أن نربط بين الأذنين والريال. تخيل الآن بأن أوراقاً نقدية عديدة من فئة الريال تدخل في أذن سليم ريان وتخرج من أذنه الثانية. هذه العملية قابلة للتصوير الذهني. إنك تستطيع الآن أن ترى في مخيلتك سليم ريان وهو ويدخل الريالات من أذن ويخرجها من الأذن الثانية. اجعل الصورة أكثر حيوية، اسمعه يضحك وهو يدخل الريالات ويخرجها من أذنيه الكبيرتين.

أما الشخص الخامس الذي سنقابله هو **نعيم كساب**. اسمع الإسم بوضوح ورد ده. لقد ذكرت سابقاً بأن حساب على وزن كساب. وسيكون الرابط الإسمي لنا هو حساب. وبما أن الحساب غير مادي وغير قابل للتصوير فأقترح عليك تخيل إشارات الحساب الأربعة (+ − × ÷)، تأمل نعيم كساب، إنه تجاوز السبعين وعلى جبهته وخديه **تجاعيد كثيرة**. وبما أن التجاعيد هي خطوط متقطعة ومتقاطعة فتخيل أن وجهه مليء بالإشارات الحسابية (+ −)، (+) مكان تقاطع التجاعيد، و(−) مكان امتداد هذه التجاعيد. اجعل الصورة حيوية أكثر بأن تراه جالساً على طاولة المحاسبة في محل معروف في منطقتك ويحاسب المشترين. بإمكانك المبالغة في التصوير وتخيل إشارة (+) مكان كل عين.

ولنقابل الشخص السادس، إنها **سهام جبر**. إسمع الإسم بوضوح ورد ده خلال الحديث. إن الرابط الإسمي لجبر هو تبر بمعنى ذهب. إن لسهام **أسنان بيضاء ناصعة**. تخيل تلك الأسنان البيضاء وهي تلمع وتخيل أن أسنان سهام جبر مكسوة بالذهب وهو ما يكسبها بريقاً. ولتكريس هذه الصورة في مخيلتك تخيل سهام جبر تسبح في بركة مليئة بالحبر وكلمة حبر هي رابط إسمي ثاني لجبر.

أما الشخص السابع الذي ستقابله فهي الآنسة **نجوى شعبان**. إذا لم تسمع الإسم بوضوح اطلب منها إعادته، تهجا الإسم ورد ده خلال حديثك. إن الرابط الإسمي لشعبان هو (ثعبان). تأمل وجه الآنسة نجوى شعبان قد لا تجد شيئاً مميزاً فالوجه عادي جداً ولكن تمهل، ماذا عن حاجبيها؟ إن لها **حاجبين رفيعين** وجميلين مرسومين بانحناء فوق عيناها. إن هذا الشكل الرفيع والطويل والمنحني يذكرك

بـــالأفعى أو الثعـــبان. تخيل أن على حاجبيها ثعبانين. ولكي تجعل الصورة حيوية اســمعها تصـــرخ خوفـــاً وتـــركض طالبة النجدة.قد تقول ما هذه الروابط المخيفة والشـــاذة؟ إن هذه الروابط غير المنطقية والخيالية والشاذة هي التي ستساعدك على حفظ الإسم، وهي قابلة للتصوير الذهني من أي شيء أخر، لذلك لا تهتم بأن تكون الروابط هكذا فأنت لن تقول للآنسة بأن على حاجبيها ثعبانان، ولن تقول لسليم ريان بأن له أُذنان كأُنني الفيل. إن هذه الروابط هي لك فقط لاستعمالك أنت وليست قابلة للنشر.

لـــتقابل الآن الشـــخص الثامـــن وهي السيدة **ربيعة بلبسي**. ردد الإسم خلال حديـــثك معها وتهجاه. اعتمدنا سابقاً الإسم (بيبسي) كرابط إسمي. هذا الرابط قابل للتصوير، فباستطاعتك تخيل زجاجة بيبسي مثلجة ومنعشة وعلى زجاجها الخارجي قطـــرات ماء تتدحرج ببطء. إن الصفة البارزة في وجه ربيعة بلبسي هي **جبهتها العريضـــة**. بـــالغ في تضخيم هذه الصفة وتخيل جبهة ربيعة بلبسي واسعة وكبيرة جـــداً. كيف نستطيع الآن ربط الجبهة الواسعة بالبيبسي؟ هل لاحظت أثناء تجوالك في المدينة لوحات الإعلانات الموجودة على أسطحة المحلات وجدران الأبنية! إن بعض تلك اللوحات تستعمل للدعاية عن البيبسي وغيره من المشروبات، وعادة ما تكون زجاجة البيبسي المثلجة بحجم اللوحة، وما رأيك أن نحول جبهة السيدة ربيعة بلبســـي إلـــى لوحـــة إعلانات كبيرة وعليها ترى زجاجة البيبسي المثلجة! إن هذا المنظر قابل للتصوير، وحتى تزيد من حيويته اسمع السيدة ربيعة بلبسي وهي تعلن عن مشروب البيبسي وتشير بإصبعها على الزجاجة المرسومة على جبهتها وعينيها مرفوعتان وتنظران إلى زجاجة البيبسي.

الآن سأترك عملية التعرف على الشخصين الأخيرين لك. تذكر أن الخطوات التي اتبعناها سهلة وغير معقدة، التقط الإسم جيداً، كون الرابط الإسمي، اختر أحد الملامـــح المميزة وبالغ في تضخيمه، اربط بين الرابط الإسمي والملمح في صورة ذهنية حيوية وخيالية.

الشخص التاسع الذي تقابله هو **زيد مولاوي**. زيد مولاوي له **أنف معكوف**.

الشـــخص العاشر الذي تقابله هو **محمد صمار**. محمد صمار له **شارب أسود كثيف**.بمقابلتك لمحمد صمار تكون قد قابلت عشرة أشخاص وتكون مستعد للخطوة الخامسة والأخيرة من خطوات هذه الطريقة. هذه الخطوة هي المراجعة.

الخطوة الخامسة: راجع الروابط التي كونتها لترسيخها في عقلك

تعتبر المراجعة خطوة مهمة جداً لتدعيم المعلومات التي أُدخلت في عقلك. وعليه فإن مراجعة الروابط التي كونتها ترسخها وتزيد من قدرتك على استرجاعها لفترات أطول.

لنفترض أنك موجود مع الأشخاص العشرة الذين قابلناهم معاً في غرفة واحدة. سأقوم بذكر اسم الشخص والرابط الإسمي والملمح المميز. وظيفتك أن تقوم باسترجاع الصورة الذهنية لكل واحد وبشكل حيوي كما فعلت سابقاً.

أولاً: قابلنا سمير قطيفان، انتبه إلى لحيته الصغيرة وتذكر القط ذا اللحية المشابهة الذي يمشي على رجليه الخلفيتين وبيديه الأماميتين سيفان. اللحية المدببة الصغيرة، قط- سيفان، قطيفان.

ثانياً: قابلنا أنور عباد، لاحظ حاجبيه الكثيفين وأزهار عباد الشمس المتحركة مع حركة الشمس. الحاجبين الكثيفين، عباد الشمس، عباد.

ثالثاً: قابلنا أسعد النبلسي، انتبه إلى فتحتي أنفه الكبيرتين، ولاحظ مئات القطع من الصابون وهي تخرج من أنفه في كل مرة يعطس فيها. فتحتي الأنف، الصابون النابلسي، نبلسي.

رابعاً: قابلنا سليم ريان الذي يدخل الريالات ويخرجها من أُذنيه الكبيرتين وهو يضحك. أُذنان كبيرتان، ريال، ريان.

خامساً: قابلنا نعيم كساب، لاحظ التجاعيد على وجهه وتذكر إشارة (+) مكان كل عين وإشارات (-) و(+) مكان التجاعيد وهو جالس على طاولة المحاسبة لمحل معروف. تجاعيد، حساب، كساب.

سادساً: قابلنا سهام جبر. إن لسهام جبر ضحكة جذابة وأسنان بيضاء. لاحظ بأن أسنانها مكسوة بالذهب وهي تسبح في بركة من الحبر. ضحكة وأسنان بيضاء، تبر وحبر، جبر.

سابعاً: قابلنا الآنسة نجوى شعبان، إن حاجبيها الطويلين والرفيعين والمنحنيين يشبهان الثعبان. تخيل حاجبيها ثعبانين وهي تصرخ فزعة وتركض طالبة النجدة. حاجبان رفيعان، ثعبان، شعبان.

ثامـــناً: قابلـــنا السيدة ربيعة بلبسي صاحبة الجبهة الكبيرة، لقد تخيلنا جبهتها كلوحة إعلانات وعليها زجاجة البيبسي المثلجة. جبهة واسعة، بيبسي، بلبسي.

تاســعاً: قابلـــنا زيـــد مولاوي. زيد له أنف معكوف، والرابط الإسمي الذي وجدنـــاه ســـابقاً هو موز لاوي. لقد تركت لك عملية الربط، استرجع الصورة التي كونتها بوضوح.

عاشـــراً: قابلـــنا محمـــد صمار صاحب الشارب الأسود الكثيف. إن الرابط الإسمي لصمار هو صبار، استرجع الصورة التي كونتها بوضوح.

الآن سأرى نتيجة هذا التعارف لأرى كم ستتذكر من الأشخاص الذين التقينا بهم. إذا قابلت هؤلاء الأشخاص للمرة الثانية فستلاحظ الملامح المميزة نفسها التي لاحظتها سابقاً. هذه الملامح ستذكرك بالرابط الإسمي الذي سيذكرك بالإسم. وعملياً ســـتتذكر الإســـم فـــوراً بعد فترة من التدريب عند ملاحظة الملمح المميز، فعقلك الباطنـــي ســـيكمل عملية التحويل من الملمح إلى الرابط الإسمي إلى الإسم بسرعة مذهلة، وكل ما ستدركه هو أنك تذكرت الإسم عند رؤية الملمح المميز.

الشخص الأول.. له لحية مدببة صغيرة، ما اسمه؟

الشخص الثاني.. له حاجبان كثيفان، ما اسمه؟

الشخص الثالث.. له فتحتا أنف كبيرتان، ما اسمه؟

الشخص الرابع.. له أذنان كبيرتان، ما اسمه؟

الشخص الخامس.. له تجاعيد في وجهه، ما اسمه؟

الشخص السادس.. لها أسنان بيضاء ناصعة، ما اسمها؟

الشخص السابع.. لها حاجبان رفيعان وطويلان، ما اسمها؟

الشخص الثامن.. لها جبهة واسعة، ما اسمها؟

الشخص التاسع.. له أنف معكوف، ما اسمه؟

الشخص العاشر.. له شارب أسود وكثيف، ما اسمه؟

الأسماء الأولى...

لقـــد ركـــزنا فـــي الشرح السابق على الأسماء الأخيرة لأنها أكثر أهمية من الأسماء الأولى. حاول أن تقدّر عدد الأشخاص الذين يحملون إسم محمد، إن عددهم كبير جداً ولن تستطيع تمييزهم عن بعض إلا بالاسم الأخير. سنتعامل مع الأسماء الأولـــى مـــثلما تعاملنا مع الأسماء الأخيرة، إن الأسماء الأولى قابلة للتحويل إلى أســـماء ذات معان، ويبدو أن تحويلها إلى معان وصور أسهل من تحويل الأسماء الأخيرة وذلك لأن الأسماء الأولى أقصر وأقل عدداً.

لـــنعد إلـــى صـــديقنا سمير قطيفان، لقد ربطنا اسم قطيفان بقط يحمل سيفين والآن سنزيد على ذلك بإعطاء اللون الأسمر (مأخوذ من سمير) للقط وسيكون قطاً أسوداً وليس أبيضاً مثلاً. إذا كان الإسم مازن قطيفان، اسمع القط يقول: ((زن زن زن)) أو تخـــيله جالســـاً علـــى مائدة مليئة بالمازات ويشير بسيفه على الأصناف المخـــتلفة. إذا كـــان اسمه فريد قطيفان، تخيل القط وهو يحاول أن يستبدل السيفين بفردين من تاجر سلاح.

أمـــا صديقنا أنور عباد الذي ربطنا اسمه بأزهار الشمس فتخيل هذه الأزهار تـــتحرك علـــى حاجبيه ويشع منها نور شبيه بنور الشمس. أما إذا كان اسمه أحمد عباد فليس من الصعب عليك أن تتخيل أزهار عباد الشمس ذات لون أحمر (مأخوذة من الإسم أحمد).

كمـــا تـــرى فإن كان للإسم الأول معنى فاستعمله أما إذا لم يكن للإسم الأول معنى فحوله إلى إسم ذي معنى حتى يسهل عليك تكوين صورة ذهنية.

وسائل مساعدة إضافية لتذكر الأسماء:

إذا كان الإسم مرتبطاً في ذاكرتك بأكثر من شيء فإن قدرتك على تذكر الإسم تكـــون أقوى وأسرع. ولذلك وبالإضافة إلى الطريقتين المذكورتين سابقاً حاول أن تكوّن روابط إسمية تذكرك بالإسم (وليس بالضرورة أن تكون قابلة للتصوير، فهي مساعدة فقط). ممكن أن تكون هذه الروابط الإسمية مترادفات أو على نفس الوزن أو متشابهات أو أقوال مأثورة أو شعارات أو أي شيء مضحك أو مناسب.

ابــتكر هــذه الروابط الإسمية عند اللقاء وكررها عدة مرات وستجد أن هذا العمل يدعم ويساعد في حفظ الأسماء بواسطة الطريقتين التي ذكرناها سابقاً. وفيما يلي أمثلة على ذلك:

الإسكافي حافي	طويل ولكن قصير
رفاعي أحد رفاقي	نبهان دائماً نعسان
سمارة يملك حمارة	بيطار يعزف على جيتار

إذا تمعنــت بــأي إسم جيداً تكتشف المعاني المختبئة وراءه والتي تحتاج إلى القلــيل من الخيال لكي تصبح روابط قوية تساعدك على حفظ الإسم. كلما سمعت اسماً كاملاً أطلق لخيالك العنان لترى ماذا يمكن أن تستخرج من الإسم.

إن النتــيجة الطبيعــية أن تكون قد تذكرت كل الإسماء، وكلما تمرنت على تكويــن الروابط والمراجعة كلما سهلت عملية حفظ وتذكر الأسماء. إن الأشخاص الذيــن تعرفنا عليهم هم أشخاص غير حقيقيين وغير مرئيين ومع هذا فباستعمالك لطــريقة الحفــظ اســتطعت أن تتذكر أسمائهم. فماذا تقول حينما يكون الأشخاص حقيقيين ومرئيين أمامك؟ إن عملية الحفظ والتذكر ستكون حتماً أسهل بكثير.

إذا لــم تســتطع أن تــتذكر أسمين أو ثلاثة من الإختبار الذي أجريناه سابقاً فالســبب يعــود إلــى أنك لم تكن مبدياً الإنتباه والتركيز الكافيين أو لأنك لم تكوّن صوراً ذهنية حيوية أو لأنك لم تتبع التعليمات بدقة. ومثل كل التمارين فإن تطوير الذاكرة وأساليب الحفظ يحتاج إلى وقت وتدريب عملي. والتدريب العملي بأشخاص حقيقييــن يؤتي بالنتيجة المطلوبة، وستسر بالنتائج وبالتقدم الذي تحرزه في مجال تطوير قدراتك على الحفظ.

إن أســباب تذكرك للأسماء التي أوردناها سابقاً هي أنك أبديت اهتماماً وأنك اســتعملت طريقة مبرمجة سهلت عليك حفظ تلك الأسماء. وباختصار فإنك حاولت أن تتذكر تلك الأسماء ونويت على تذكرها والنتيجة أنك تذكرتها فعلاً.

كيف تتدرب على طريقة التحويل والربط والمراجعة لحفظ الأسماء؟

عـــندما تكــون مجتمعاً مع أصدقائك في بيت أو مطعم، أعط إسماً لكل واحد مـــنهم فـــي مخيلـــتك ولتكـــن الأسماء صعبة، ثم طبّق طريقة التحويل والربط ثم المراجعة وبعد ذلك انظر إلى كل واحد منهم واستذكر اسمه.

وهـــناك طريقة للتدريب مناسبة للتطبيق، في أوقات الفراغ استذكر أصدقائك وأقاربك وحوّل أسماءهم إلى أسماء ذات معان ثم أكمل الطريقة نفسها. وبالطبع فإن الجرائد والمجلات التي تظهر فيها صور وأسماء تعتبر مفيدة جداً كوسيلة تدريب.

كيف تطبق طريقة التحويل والربط والمراجعة أثناء المحادثة؟

إن تطبيق طريقة التحويل والربط أثناء المحادثة ليس بالأمر الصعب، فبعد أن تسمع الإسم بوضوح في البداية تهجاه وكرره من خلال إلقاء الأسئلة. اطرح الأسئلة المناسبة واترك الفرصة للشخص الآخر أن يقوم بالإجابة، وخلال حديثه ابحث عن معـــنى للإســـم واختر الملمح المميز واربطهما في صورة ذهنية حية. إن الأسئلة العاديـــة مـــثل: ((مـــا هـــي طبيعة عملك؟)) و((كيف تجد المعيشة في هذا الحي؟)) و((حدثنـــي عن أولادك؟)) هي الأسئلة الإفتتاحية التي تعطيك الوقت الكافي لتطبيق طريقة التحويل والربط. حاول أن تتجنب الأسئلة التي يمكن الرد عليها بنعم أو لا.

إن الفكرة الرئيسية هي أن تسيطر على الحديث وتستغل الوقت بتكوين معنى للإســـم واختـــيار ملمـــح مميز وربطهما معاً ثم مراجعة هذا الربط لترسيخ الإسم والصـــورة الذهنـــية في الذاكرة. بعد فترة من التدريب والتطبيق ستصبح متمرساً وسريعاً وستتفاجأ من قدرتك على مقابلة عدد من الأشخاص وحفظ أسمائهم بسرعة، ومـــا عليك إلا أن تقود المحادثة بطرح الأسئلة الإفتتاحية واستغلال هذه الفترة، كل شكوكك ستختفي عندما تبدأ بتطوير ذاكرتك بواسطة هذه الطريقة.

مقابلة مجموعة كبيرة من الأشخاص وتذكر أسمائهم

شـــرحت سابقاً كيف تسيطر على الحديث مع شخص واحد. ولكن في بعض المناســـبات يصـــعب علـــيك الســـيطرة على الحديث بسبب مواجهة عدد كبير من الأشخاص دفعة واحدة. فقد تقابل عدداً من الأشخاص ويقوم المضيف بذكر أسمائهم

بســرعة، أو قد تنسى إسماً أو أكثر لأنك قابلت عدداً من الأشخاص بسرعة، يمكن أن تواجه أية من الحالتين وباستطاعتك التغلب عليها بقليل من التفكير والتخطيط.

خــذ الحالــة الأولــى.. أن مضـيفك أمسك بيدك وأخذك إلى مجموعة من الأشخاص وعرفك ليهم بسرعة، ولم تستطع السيطرة على الموقف لتتذكر أسمائهم. إن القــاعدة الأولــى التــي يجب أن تتذكرها في مناسبة كهذه هي أن تتخلص من الضــيف، اشرح له بلطف أنك تقدّر كم هو مشغول وأنك ستقابل الحضور بنفسك إنك بذلك تسدي معروفاً كبيراً للمضيف ولنفسك، وستجد الوقت الكافي للتعرف على كل شخص وحفظ اسمه عن طريق إيجاد معنى للإسم واختيار الملمح المميز وإيجاد الــرابط بيــنهما. والسر في النجاح هو أن تقابل الحضور واحداً في كل مرة حتى تستطيع فرض سيطرتك على الحديث ثم استغلال الوقت.

إذا كنــت تعرف مسبقاً بأنك ستقابل عدداً كبيراً من الناس فالأفضل أن تصل إلــى مكــان الإجتماع مبكراً لتقابل القادمين واحداً واحداً قبل أن تدّب الفوضى في المكــان، وتذكــر دائماً أهمية مراجعة الروابط والصور الذهنية التي تكونها حتى يرسخ الإسم في ذاكرتك جيداً.

اعمــل مراجعــتك كلما تعرفت على شخصين أو ثلاثة، ستجد بأن تطبيقك لطريقة التحويل والربط والمراجعة تزداد سهولة وسرعة كلما أكثرت من التطبيق. إن قدرتك على تذكر الأسماء تزداد طردياً مع عدد المراجعات التي تقوم بها، وكما تزرع تحصد.

لنفــترض أنــك نسيت أحد الأسماء خلال مراجعتك، لا تتردد أن تذهب إلى الشخص وتخبره بصراحة ولطف بأنك نسيت اسمه وتطلب منه أن يذكر اسمه مرة أخــرى، لا تشعر بالحرج فإن الناس يشعرون بالإطراء والسعادة عندما يلاحظون بــأن هــناك مــن يهتم بأسمائهم. عندما تسمع الإسم راجع روابطك واجعلها متينة وراسخة جيداً في ذاكرتك.

تذكر دائماً الشعار التالي..

" راجع لتتذكر... وتذكر أن تراجع "

الفهرس